

ألعاب القوى

دار المعارف

سلسلة الألعاب الرياضية

ألعاب القوى

تأليف

ديف جروسفنور

ترجمة

حنفى محمود مختار

عميد كلية التربية الرياضية بالمنيا سابقًا

الناشر



بالاشتراك مع الجمعية المصرية لنشر المعرفة والثقافة العالمية

بالقاهرة

الناشر : دار المعارف - ١١١٩ كورنيش النيل - القاهرة ج.م.ع.

المحتويات

المقدمة

تعد ألعاب القوى بلا شك من أقدم الألعاب الرياضية، إذ يرجع تاريخها إلى بلاد الإغريق عام ۱۰۰۰ قبل الميلاد وما قبله، فأنواع مسابقات الجرى والأنشطة الرياضية المختلفة كرمى الرمح والقرص وكل أنواع مسابقات الوثب نراها مبينة فى مختلف الفنون فى ذلك العصر، ورغم مرور ۳۰۰۰ سنة فإنه يكاد لا يكون هناك أى تغيير فى معظم هذه المسابقات، باستثناء بعضها الذى يختلف الآن، فعلى سبيل المثال كان المتنافسون فى مسابقات الوثب فى الألعاب الأوليمبية الإغريقية القديمة يحملون أثقالاً فى أيديهم ليحصلوا على قوة دافعة، ولكن استخدام أثقال من أى نوع فى مسابقات الوثب أصبح الآن عملاً غير قانونى.

وكان مألوفًا فى الزمن الماضى أيضًا أن نجد الرياضى شبه متفرغ طول الوقت. ويروى أن هناك إغريقيا اسمه ثيجينس فاز بأكثر من ١٤٠٠ جائزة لألعاب القوى، وهذا إنجاز يفوق التصور، ولكن كانت تقع خلاله بعض الهزائم، ويحدث ذلك أيضًا فى عصرنا الحديث بالرغم من التدريب المكثف والمنافسات القوية.

وألعاب القوى بعامة ليست بهذه الدرجة من القدم، فقد أهملت لفترة طويلة فى أوروبا بالنسبة لرياضة الفروسية التقليدية، وفى إحدى الفترات كان رمى الرمح محظورًا لكى يعطى الفرسان وقتًا أطول للمبارزة بالسيوف ولرمى السهام، ولم تنظم بطولات ألعاب القوى بصورة حقيقية، إلا فى القرن التاسع عشر، والميلاد الحقيقى لهذه الرياضة كان فى عام ١٨٩٦ عندما أقيمت أول دورة أوليمبية حديثة فى اليونان.

ومنذ تلك الأيام المبكرة شقت ألعاب القوى طريقها بنجاح، ونظمت بعض المسابقات التى تركت ذكريات لسنوات طويلة.

ففى الألعاب الأوليمبية ببرلين عام ١٩٣٦ تم تسجيل العداء الأمريكى جيسى أوينز كأول لاعب فى تاريخ الألعاب الأوليمبية استطاع أن يحصل على أربع ميداليات ذهبية، وكان رقمه فى الوثب الطويل وهو ٨,١٣ مترًا قد سجل عام ١٩٣٥ ، واستمر هذا الرقم رقمًا عالميا لمدة ٢٥ عامًا، ومازالت هذه المسافة لا يصل إليها حتى اليوم إلا الأبطال العالميون.

وتحقق أداء رائع فى الألعاب الأليمبية بالمكسيك عام ١٩٦٨ فى الوثب الطويل للمرة الثانية، فقد استطاع الأمريكى بوب بيمون أن يثب مسافة ٨,٩٠ مترًا من أول محاولة له، وبهذا حقق إنجازًا عظيمًا حيث سبق الرقم العالمى فى ذلك الوقت بخمسين سنتيمترا، مع أن هذا اللاعب كان متوقعًا ألا يحصل على أى ميدالية بالقياس إلى نتائجه قبل البطولة، ومن المتوقع أن يبقى هذا الرقم العالمى مدة أطول من المدة التى قضاها رقم جيسى أوينز.

وفى الألعاب الأليمبية عام ١٩٦٨ أيضًا حصل اللاعب الأمريكى ديك فوسبرى على ميدالية ذهبية فى الوثب العالى أمام جماهير العالم المندهشة لأنه لم يكن أحد يتوقع له هذا النجاح، وكان لفوسبرى طريقته الخاصة فى الوثب «فلوبينج»، وهذه الطريقة التى أجادها حيث كان يتخطى الحواجز بظهره هى التى يستخدمها الآن أبرز أبطال العالم فى الوثب العالى، والمعروفة باسم «فوسبرى فلوب»، وكانت هناك طريقة تشابه هذه الطريقة فى الماضى، إلا أنها لم تستخدم بنجاح لما كانت تسببه من ألم للاعب عند الهبوط على حفرة الرمل التى كانت موجودة فى ذلك الوقت.

وكان ما حققه روجر بانستر عام ١٩٥٤ من قطع مسافة ميل فى أقل من أربع دقائق لأول مرة أحد الإنجازات التى لاتنسى فى ألعاب القوى، وبعد فترة من الزمن كان ينظر إلى سباستيان كو وستيف أوفت كرياضيين عظماء فى عالم ألعاب القوى على مر الزمن، فسيطرتهم على سباقات المسافات المتوسطة فى أوائل عام ١٩٨٠ لم تجعل منهم متسابقين عظماء فقط ولكن حثت الشباب فى مجال ألعاب القوى فى جميع أنحاء العالم على السبق والتفوق.

وقد يكون من قدر أحد قراء هذا الكتاب أن يصبح بطلاً أوليمبيًا أو عالميًا فى إحدى مسابقات ألعاب القوى، والهدف الأساسى من هذا الكتاب هو شرح القواعد الأساسية لألعاب القوى الحديثة، ومساعدة المتسابق عديم الخبرة على التنافس بشكل قانونى وبمهارة فى حدود الروح الرياضية، وهناك نصائح تتعلق بكيفية تحقيق إمكاناتك، كما أن الكتاب يتضمن بعض أسئلة لتعرف ما إذا كنت متذكرًا كل شىء!

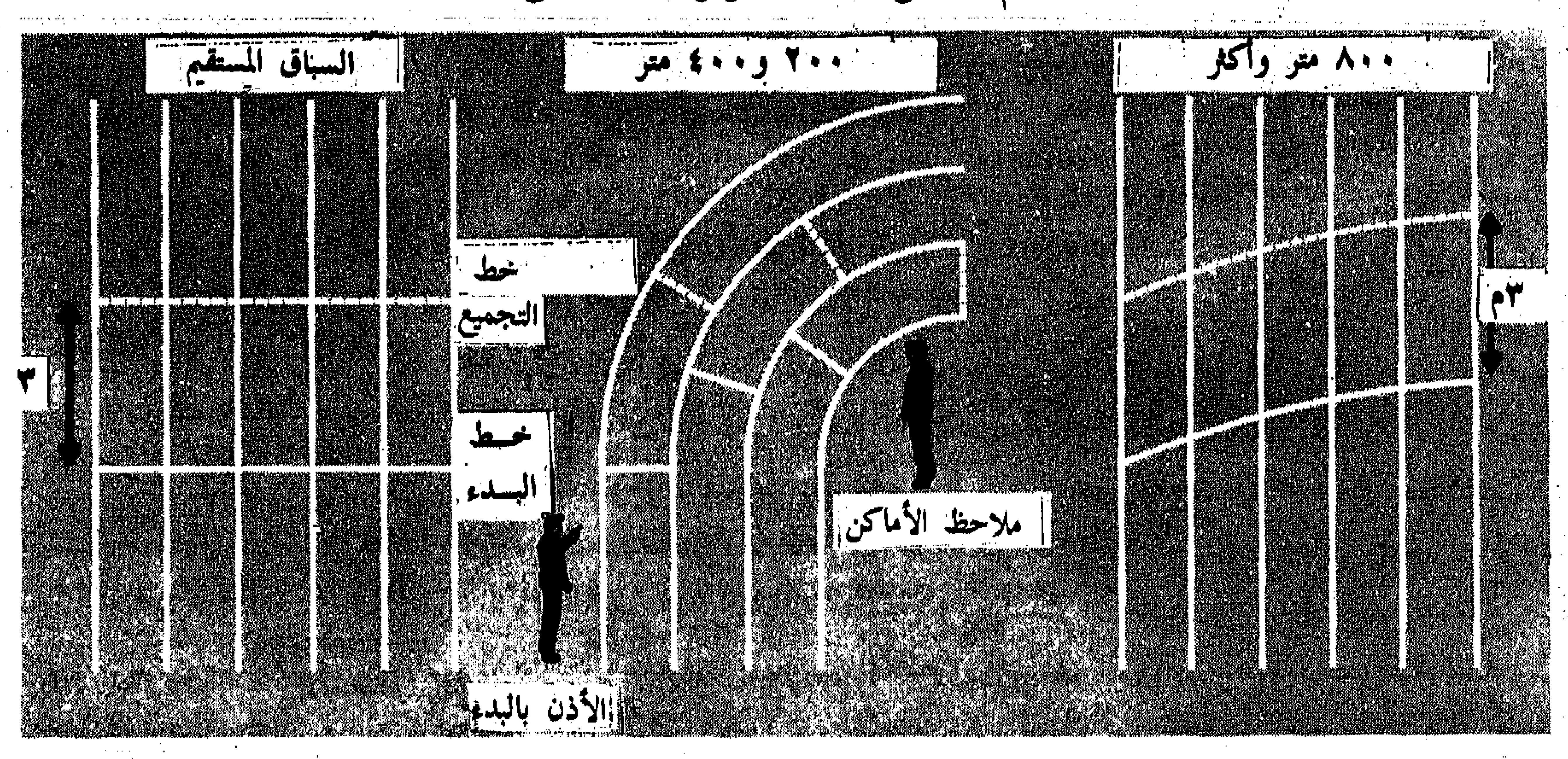
مسابقات المضمار

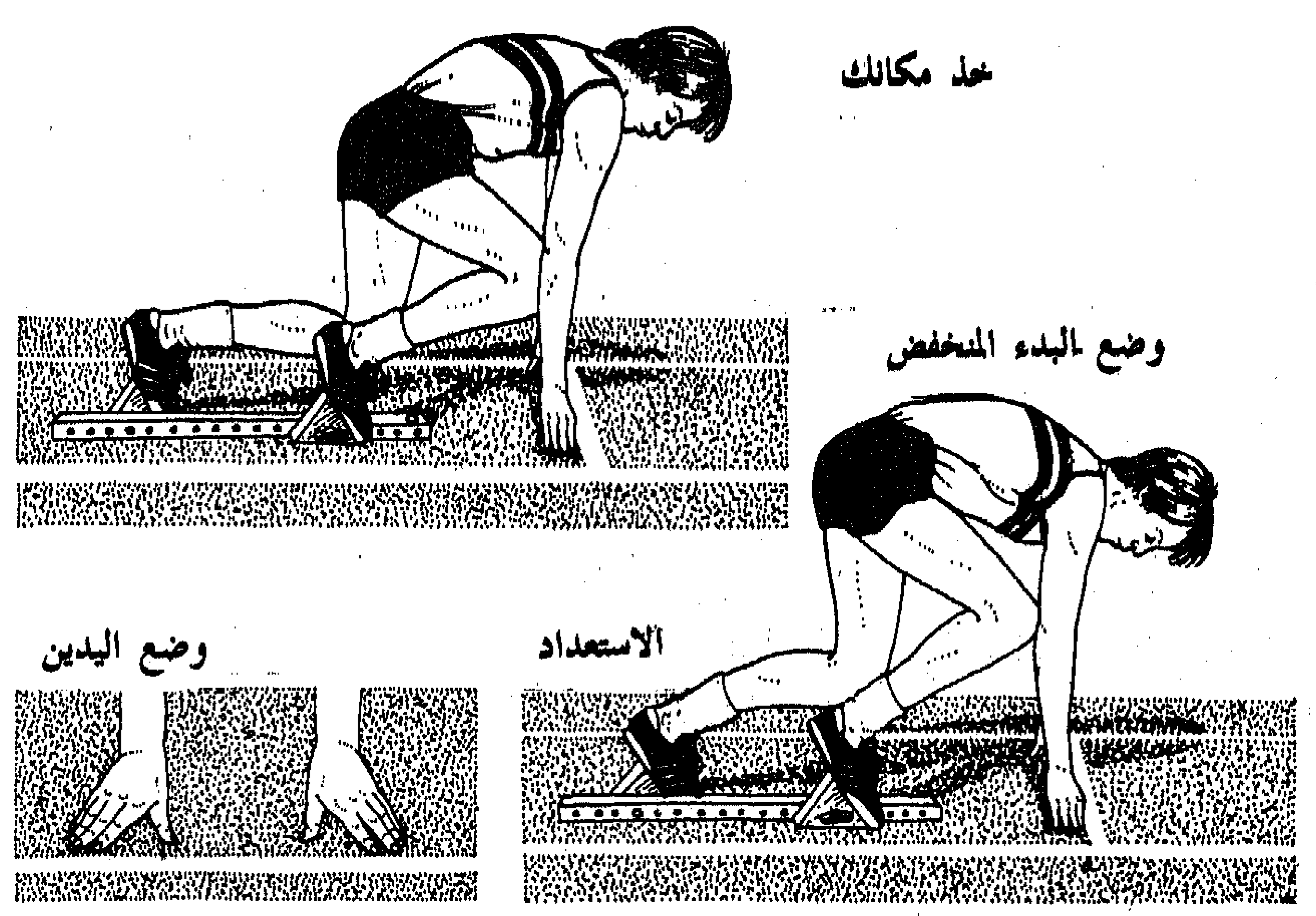
- ١٠٠ - ١٠٠٠٠ متر
- الحواجز
- الموانع
- التتابع

تعتبر قواعد مسابقات المضمار من نواحى متعددة أبسط من قواعد مسابقات الميدان، وسيختص هذا الجزء بالقواعد التى تنطبق على اللاعبين الناشئين، وفى حالة الشك، استخدم فطنتك، ثم راجع مدرسك، أو مدربك لمعرفة القاعدة الصحيحة.

البداية

إن سباقك على وشك أن يبدأ، فأنت الآن، بين يدى الآذن بالبدء ومساعده، ملاحظ الأماكن، حاول أن تقاوم الإغراء بالاندفاع إلى الأمام بمجرد أن تأخذ مكانك فى الحارة المخصصة لك لبدء السباق، حافظ كذلك على دفئك، واستمر فى الحركة مع الإصغاء جيدًا لأى تعليمات، وستسمع بعد لحظة أن مسابقتك على وشك أن تبدأ، وفى جميع سباقات الجرى، يجب أن يقف المتسابقون فى المضمار وفق الحارات المخصصة لكل منهم على بعد حوالى ثلاثة أمتار من خط البدء، وهنا تحسم أى خلافات حول ترتيب الحارات، وكذلك حول أية مشكلات قد تنشأ فى آخر لحظة، ويقوم كل من الآذن بالبدء والقضاة والميقاتيون بالإشارة لبعضهم البعض عندما يكونون مستعدين لبدء السباق.





إن أول أمر تسمعه من الآذن بالبدء هو نداء «خذ مكانك»، ويكون بصوت عال وواضح، في هذه اللحظة تتقدم من خط التجمع إلى خط البداية، تذكر أن تكون أصابع يديك ومقدم قدميك خلف خط البداية وليس عليه، وهنا يتأكد مساعد الآذن بالبدء أن جميع المتسابقين فى أماكنهم الصحيحة وخلف خط البداية، ويستعد المتسابقون لبداية السباق عند إعطاء أمر الاستعداد، وتتوقف كيفية الاستعداد على طول السباق وعلى طريقة البدء التى سوف تستخدمها.

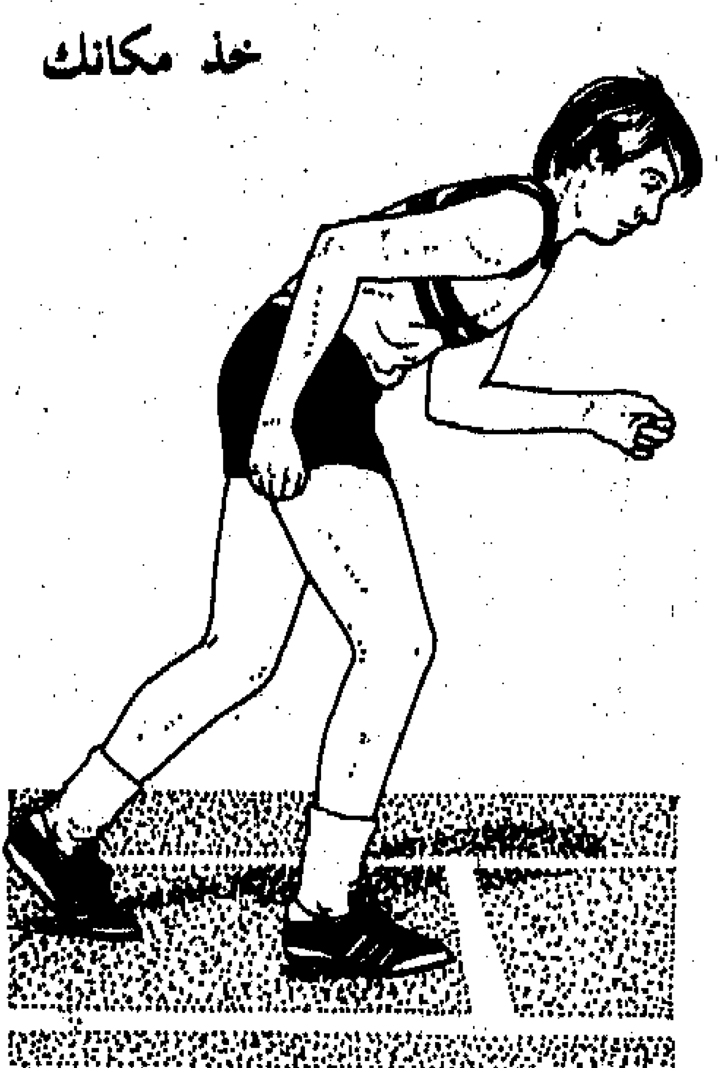
فإذا كنت ستستخدم البدء المنخفض (لمسابقات العدو) فيجب أن تتحرك بسرعة لأخذ وضع الاستعداد، وتبقى فيه حتى تسمع الطلقة، ولكن لا يعطى أمر الاستعداد فى السباقات التى تزيد على ٤٠٠ متر إذ يكفى فيها النداء «خذ مكانك» ثم الطلقة، ولا تطلق الطلقة فى أى مسابقة إلا إذا كان جميع المتسابقين ثابتين تمامًا، فإذا أطلقت بدأ السباق وأصبحت مسئولاً عن نفسك !

وإذا حدث أن هناك بدءًا خاطئًا فلا بد من طلقة ثانية لوقف السباق، ويوجه إلى المتسابق الذى ارتكب البداية الخاطئة إنذار باستبعاده من السباق إذا تكرر منه الخطأ مرة أخرى، فإذا حدث أن أخطأت فى البداية فعليك أن تكون حريصًا غاية الحرص عند إعادة بدء السباق، إن حسن بداية السباق لا تعنى محاولة التغلب على طلقة البداية، ولكنها تعنى سرعة سباقك، ومن الطبيعى أن تختلف نوعية آذنى البدء فى جميع المسابقات، ومن المستحسن أن تتدرب ما أمكن قبل بدء سباقك على سماع طريقة الآذن بالبدء فى إطلاق الطلقة، ويمكنك أن تقف على مرمى السمع من الآذن بالبدء ولكن يجب ألا تعيق السباق المقام، وهذه الطريقة ستعودك على معرفة طريقة الآذن بالبدء، وتساعدك فى تحقيق بداية جيدة.

البدء العالى



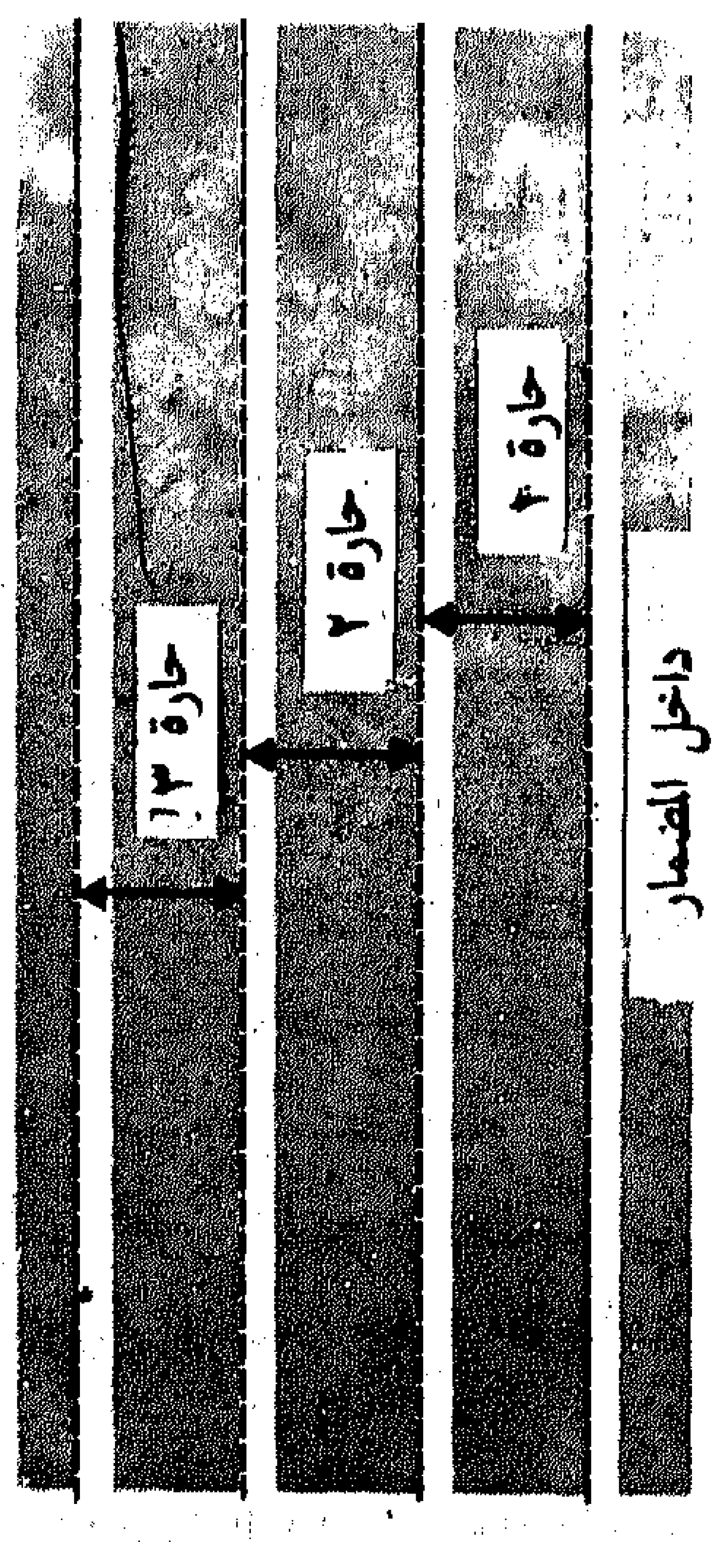
خذ مكانك



الاستعداد

خلال السباق

هناك أشياء يجب الانتباه لها خلال السباق، تأكد أن سباقك من النوع الذى يجرى فى حارات، فمن المعروف أن سباقات ٤٠٠م فأقل من بطولات الناشئين أو المدارس تجرى فى حارات، فى حين أن السباقات الأطول من ذلك تجرى داخل الحارة الداخلية بمجرد سماع الطلقة، وفى سباق ٨٠٠م للكبار يجرى المنحنى الأول فى حارات، غير أن هذا يحدث فقط فى بطولات المتسابقين الممتازين، وإذا وجدت أن سباقك يجرى فى حارات، فالزم حارتك جيدًا إذا تطلب الأمر خلال كل السباق، إن الخط الداخلى لحارتك ليس جزءًا منها، بل هو جزء من الحارة الداخلية ويجب عليك ألا تلمسه «لا سلوك غير رياضى» هذا هو الشعار الذى يطبق فى جميع الرياضات لذلك ففى المضمار يجب فى كل الأحوال تجنب دفع أو إعاقة أو اعتراض المتسابقين الآخرين، وهذه أحيانا تكون مشكلة فى مسابقات المسافات الطويلة التى يتجمع فيها المتسابقون معًا، إذ تقع مصادمات بالمصادفة، ولكن يسعد القضاة والحكام ألا يحصل متسابق على ميزة من استخدام خطط عدوانية متعمدة، وعندما تحاول تخطى المتسابق الآخر يجب أن تكون أمامه بمسافة لا تقل عن متر قبل أن تنتقل إلى الحارة الداخلية للمضمار.



الزم حارتك

والروح الرياضية تكون أشد وضوحًا فى المرحلة التى يجد فيها اللاعب أن منافسه يريد أن يمر منه، فى هذه الحالة يكون من المعتاد رياضيًا أن تعطى للمتسابق الذى يريد أن يمر طريقًا خاليًا.

ولكن يجب ألا تترك المضمار حتى للحظة قصيرة إذا أردت أن تستكمل السباق لأن ترك المضمار فى سباقات المسافات الطويلة يشبه تمامًا ترك الحارة فى المسابقات القصيرة، والاستثناء الوحيد من هذا أن تكون قد دفعت وتعثرت للحظة لداخل المضمار، وفى الواقع فإنه من الصعب على العداء الذى يترك المضمار أن يعود ليشترك فى السباق، وتكون لديه الفرصة للفوز به بعد ذلك.



لاعبة تجد أن منافستها تريد أن تمر منها

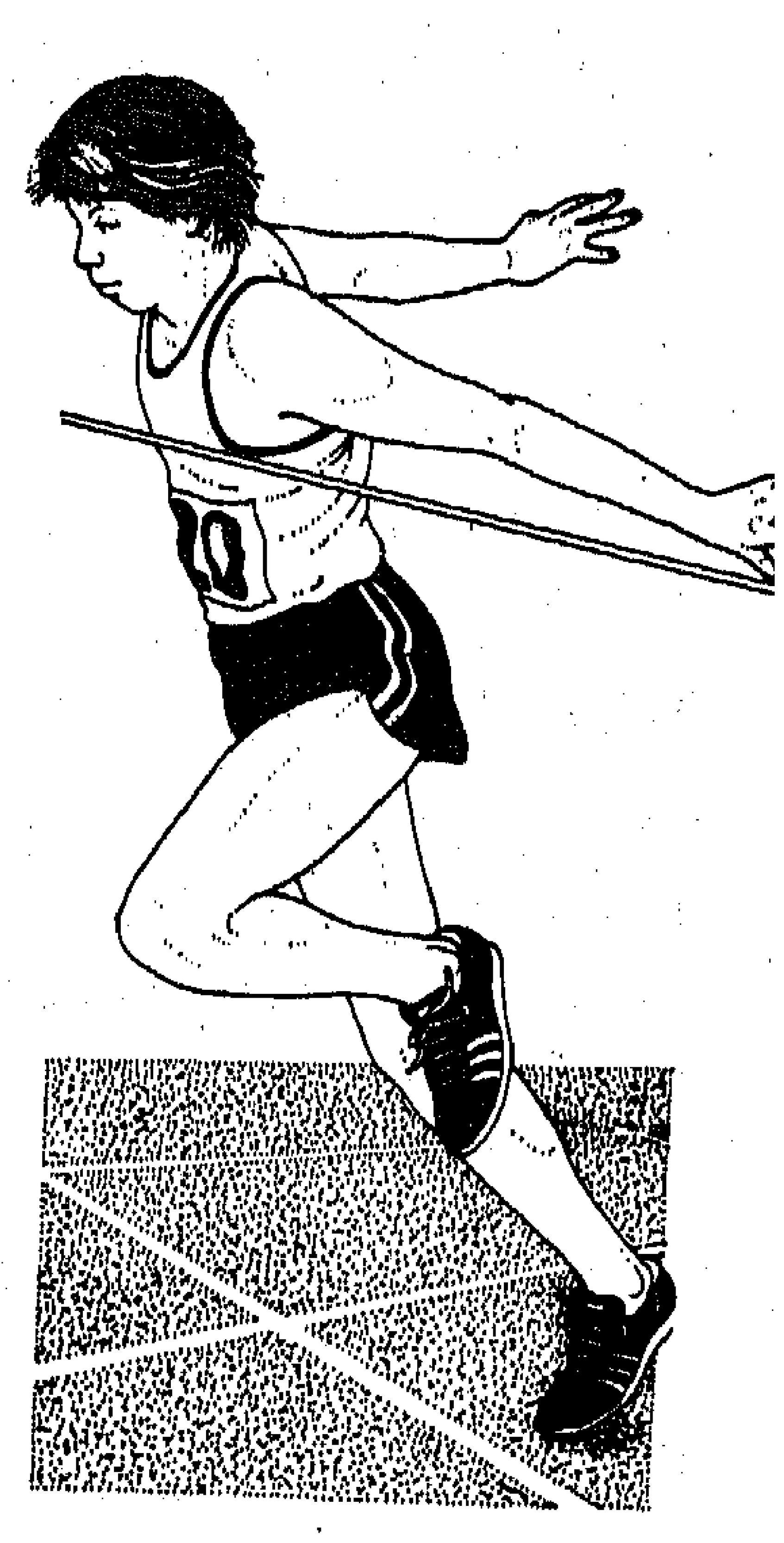
وفى السباقات التى تزيد على لفة واحدة، توضع لوحة عند خط النهاية يسجل عليها عدد اللفات، لكى تريك عدد اللفات الباقية لك فى السباق، وهناك ميقاتى عند خط النهاية يعلن عن زمن اللفات وهذا يساعدك فى وضع خططك خلال السباق، وأخيرًا سترحب بصوت الجرس الذى يعنى أن هناك لفة أخيرة باقية، وعندئذ يأتى الوقت الذى تخطط فيه لتحركك للفوز، ولديك الأمل فى أن يكون باقيًا عندك من الطاقة ما يكفى لتنفيذ ذلك.

إنهاء السباق

عادة لا يوجد خلاف على نهاية السباق إلا فى حالة النهايات الملتصقة جدًا (المتقاربة)، ويجب أن نتذكر أن المتسابق لا ينهى سباقا إلا إذا وصل جسمه إلى خط النهاية، وأى محاولة للوصول أمامًا باليدين أو بالرأس أو بالرجلين هى مضيعة للجهد، ومع ذلك فإن التوقيت السليم لدفع الجزء العلوى من الجسم للمس الشريط يعطى كما هو معروف فرقًا كبيرًا، وهذه المهارة الفنية لها قيمة بلا شك للعداء الطموح فعليه أن يتدرب عليها وينميها.

وبعد انتهاء السباق يبتهج بعض المتسابقين، ويكتئب البعض الآخر، وينهار البعض تقريبًا، فى حين يكون آخرون مجهدين فقط، والقاعدة الذهبية هنا أن تمكث قريبًا من خط النهاية، إذ قد يحتاج القضاة إلى بعض استفسارات، انتهز هذه الفرصة لتسترد أنفاسك، أو لتصافح زميلك المتسابق، هنىء الفائز وكن رياضيا، فيمكنك أن تفوز عليه أو عليها فى المرة القادمة، وعندما تتأكد من عدم حاجة الإداريين إليك، اجمع حاجاتك وعد إلى مكانك، لا تسأل الميقاتيين والقضاة عن النتيجة، فإذا كنت هادئًا ومصغيًا بانتباه فإنك ستكون قادرًا على سماع الزمن الذى سجلته من الإداريين، وإذا لم تستطع ذلك فإنه لن يمضى غير وقت قصير حتى تسمع إعلان النتيجة.

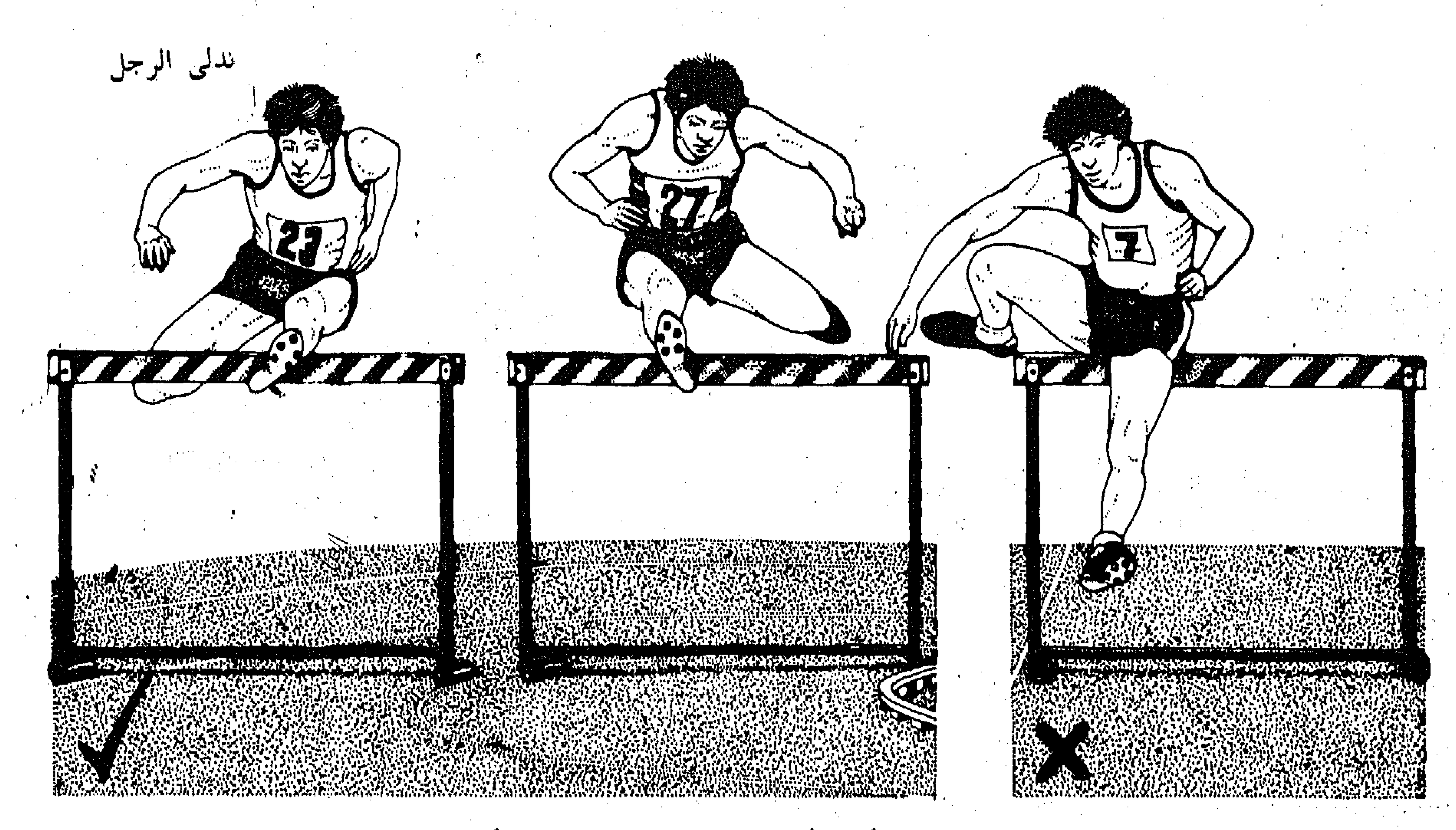
إذا كنت منتصرًا فقد يكون صعبًا عليك أن تبقى صابرًا لحين إعلان فوزك وزمنك، ربما تكون قد حققت رقمًا قياسيا أو حسنت من رقمك الشخصى، وفى السباقات التى تقاس فيها الأرقام بدقة يوضع جهاز قياس الريح لسباقات ٢٠٠ متر فأقل، وللوثب الطويل والوثبة الثلاثية، والريح التى تكون فى اتجاه الجرى والتى لا تزيد سرعتها على مترين فى الثانية تكون مقبولة عند تسجيل رقم قياسى، واعلم أن الأزمنة المسجلة على مضمار منحدر لا تقاس، وكذلك سرعة الريح.



دفع الجزء العلوى من الجسم

الحواجز والموانع

ستتكلم فى هذه المرحلة عن الحواجز والموانع، من الطبيعى أن تجتاز الحواجز والموانع، وإسقاط الحاجز مصادفة لا يجعل المتسابق عادة مستبعدًا من السباق، أما فى حالة سباق الحواجز الخفيفة والتى لا تستخدم فيها أثقال لجعلها قانونية، فإن إسقاط ثلاثة حواجز أو أكثر يجعل اللاعب مستبعدًا من السباق، وإسقاط حاجز باليد أو بالقدم عن تعمد يعنى أن المتسابق مستبعد، وفى سباق الموانع فإن المتسابق هو الذى يقع غالبًا إذا حاول إسقاط الحاجز نظرًا لصلابة بنائه وليس العكس.



ويجب أن تتأكد فى هذين السباقين أنك لم تترك إحدى رجليك تتدلى حول الحاجز من الخارج، كذلك فإنه من الخطأ أن ترفع ذراعيك جانبًا لكى تعيق المتسابقين الآخرين.

إن الوثبة المخيفة فوق حفرة الماء يمكن اجتيازها بطرق مختلفة تعتمد فيها على مهارتك ومقدار جهدك، والوقوف على المانع، ثم تخطيه أو القفز فوقه كلاهما مقبول تمامًا، ووضع القدم أو القدمين فى الماء لا بأس به أيضًا، وإن كان غير منعش كما قد تظن، وكثير من رياضيى القمة يفضلون الآن تخطى حفرة الماء بأكملها حتى لا تبتل أحذيتهم ويزداد وزنها، ويضطرون للجرى بها هكذا حول المضمار، ومع افتراض أن معظم المتسابقين الناشئين يحتاجون لوضع قدم واحدة على الأقل فى الماء، فإنه يكون من الأهمية الخروج من الماء من الطريق السليم.

وفى كل سباقات الموانع والحواجز لابد وأن تتأكد من معرفة مسافة السباق وأن تتدرب على حواجز ارتفاعها سليم والمسافة بينها صحيحة، وفى حالة الشك فإن مدربك أو مدرسك سيخبرك بما هو الصحيح بالنسبة لسنك (انظر الجدول صفحة ٤٦ وتذكر أنه غير مسموح به للرياضيين الأشبال تحت سن ١٥ سنة أن يشتركوا فى سباقات الموانع).

وهناك نقطة أمان مهمة وهى أنه عندما تتدرب على الحواجز عليك أن تقفز فوق الحاجز من الاتجاه الصحيح، اصدم الحاجز فى الاتجاه الصحيح فسيسقط على الأرض غالبا بدون أى إيذاء، إن الحاجز الذى يصدم من الجانب الخاطئ سيزيد تلقائيًا من ارتفاعه، وقد يؤدى إلى سقطة سيئة جدًا.



اجتياز الحواجز من الاتجاه الصحيح

المساعدة

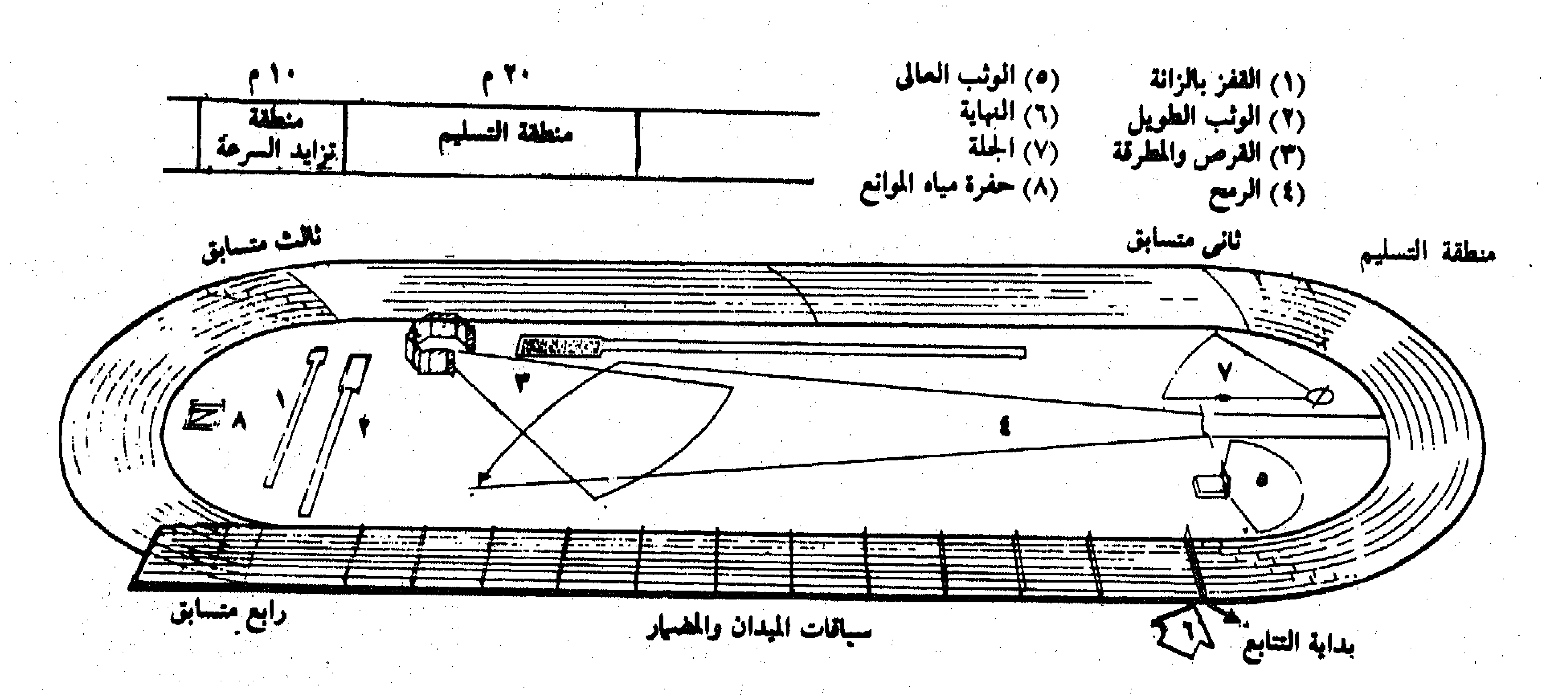
مساعدة المتسابق غير مسموح بها، سواء من داخل السباق أو من جانب المضمار، والرياضى المتحمس الذى يجرى على طول جانب المضمار مشجعًا زميله فى الفريق غالبًا ما يجعله يحذف من السباق، وهتافات التشجيع يجب أن تبقى فى حدود المدرج، وغير مسموح للمدرب بإعطاء تعليمات فى أثناء سباق أو فى مسابقات الميدان، ومن الخطأ أن تتلقى معلومات عن موقفك خلال السباق، وأية تعليقات مثل «أنت على بعد ١٥م للانتهاء» تندرج تحت هذا البند، والآباء والأصدقاء والمدرسون يساعدون الإداريين والمتسابقين أكثر إذا ابتعدوا عن منطقة المضمار، ولا شىء يخيب أمل الرياضى الناشىء أكثر من أن يستبعد من بطولة مهمة بسبب تدخل ذوى النية الحسنة.

وإذا سقط المتسابق فلن يحصل على أى مساعدة إذا أراد أن يستكمل السباق، والحالة التقليدية التى كسرت فيها هذه القاعدة كانت فى سباق الماراثون فى أوليمبياد سنة ١٩٠٨ بلندن، فقد وصل المتسابق الإيطالى دوراندو بيترى إلى الاستاد فى المركز الأول، ونظرًا لأنه كان فى غاية الإجهاد فقد لف فى الاتجاه الخاطىء ثم انهار وسقط على الأرض، وكان هذا المنظر محزنًا للغاية مما جعل الإداريين يرفعونه ليقف على قدميه ويقطع المسافة القصيرة حتى خط النهاية، ولسوء الحظ لم يأخذ بيترى الميدالية الذهبية، لكن بعد فترة كان يرقد فيها بالمستشفى أهدت إليه الملكة اليكساندرا كأسا جزاء على شجاعته الهائلة.

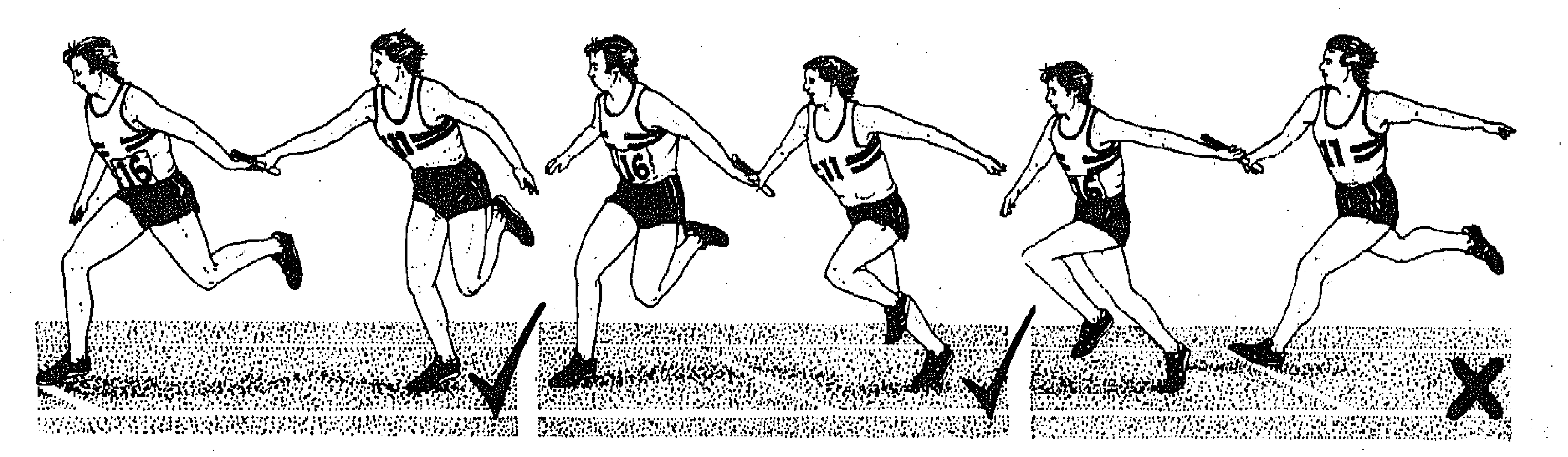
سباق التتابع (٤ × ١٠٠ متر)

كثير من الرياضيين يعد هذا السباق أحد السباقات الأكثر إثارة فى البرنامج، والتدريب على طريقة الأداء والسرعة والعمل الجماعى والتوقيت هى بعض الخصائص المطلوبة للفوز بالتتابع، وكل عضو فى الفريق يجرى حوالى ١٠٠ متر بأقصى سرعة، ومفتاح النجاح فى سباق التتابع هو بلاشك سلاسة تسليم العصا والتدريب يؤدى إلى الإتقان فى هذا السباق، والتتابع يعطى له ضعف النقاط، ويمكن فى أغلب الأحيان أن يحدد نتيجة بطولة ألعاب القوى.

ويوضح الشكل كيف أن التتابع يقسم إلى أربع مسافات وكيف ينظم تسليم وتسلم العصا، وعلامات المضمار تكون بلون مغاير، وبذلك لا يكون هناك عذر للأخطاء، تأكد من مراجعة العلامات مع مراقب التسليم والتسلم إذا كنت فى شك منها.



وهذا الشكل يوضح لك أنه يمكن تنظيم الفريق، بحيث تكون هناك استفادة من أن يجرى أسرع المتسابقين أطول مسافة، فإذا كنت تريد الاستفادة الكاملة من ذلك، فإن الجزء من الثانية يكون مطلوبًا، وتنص القاعدة على أن العصا يجب أن تنتقل بين اليدين فقط داخل منطقة التسليم والتسلم، وطولها ٢٠ مترًا، فإذا حدث التسليم قبل ذلك أو بعده يرفع المراقب علمًا أحمر ليعلن أن فريقك أصبح مستبعدًا، إن منطقة تزايد السرعة هى فقط للمتسابق التالى ليزيد من سرعته، وبحيث يتسلم العصا داخل منطقة التسليم والتسلم، ويخطىء كثير من اللاعبين الناشئين عندما يحاولون تسلم العصا داخل منطقة تزايد السرعة.

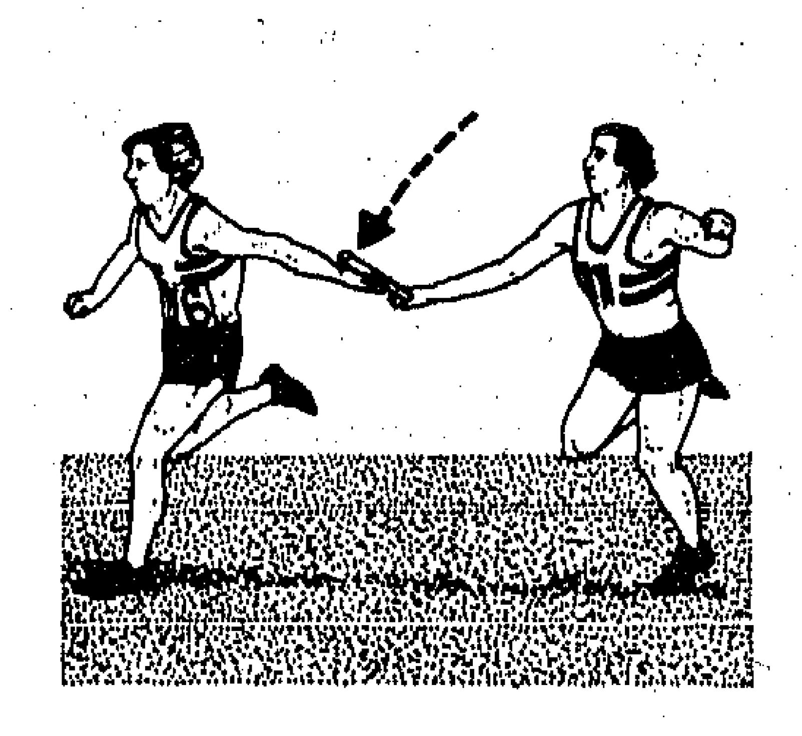


تسلم وتسليم العصا
الخطأ والصحيح

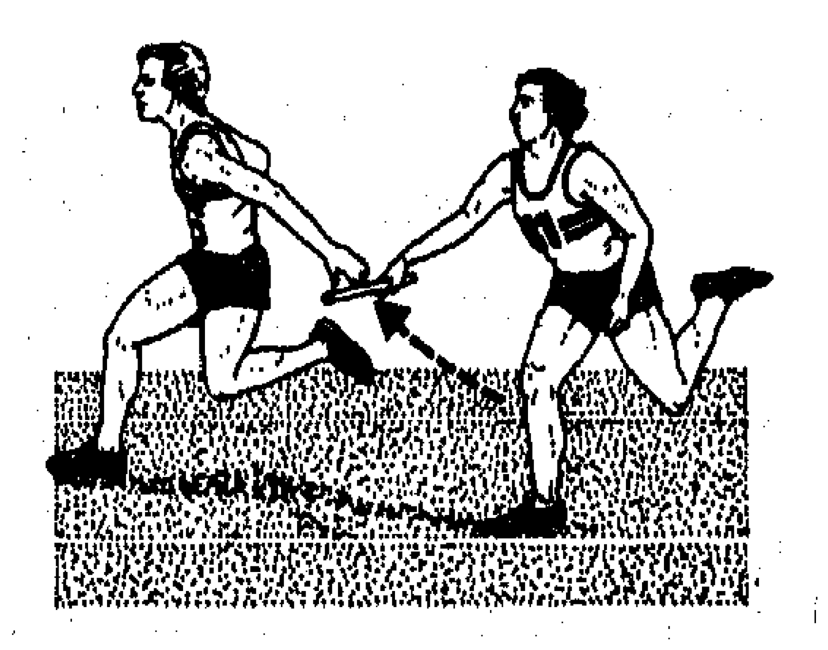
كن متأكدًا من وقوفك داخل حارتك وبخاصة فى أثناء وبعد التسليم والتسلم واستمر فى الوقوف بحارتك حتى تنتهى جميع الفرق من التسليم لكى تتجنب أى إعاقة لهم، إن الخوف من إسقاط العصا ينتاب جميع متسابقى التتابع، وهو نكبة ولكن ليس كارثة كما يعتقد كثير من الناس، إن إسقاط العصا لا يعنى شطب الفريق ما دام اللاعب يلتقط العصا التى أسقطها، فحتى الوصول إلى المركز الأخير يعنى حصول فريقك على نقطتين.

إن التنظيم الجيد يتيح الفرصة لأسرع اللاعبين لكى يقطعوا أكبر مسافة، وكذلك فإن فريق التتابع يجب أن يتدرب على الطريقة الفنية فى تسليم وتسلم العصا، وللحصول على النجاح فى سباق التتابع فإن تسليم وتسلم العصا السريع السلس أمر ضرورى، والنقاط الآتية قد تكون مفيدة.

من الأفضل أن يستخدم المتسابقان الأول والثالث اليد اليمنى فى حمل وتسليم العصا وعلى المتسابق الثالث أن يتسلمها باليد اليمنى، ويستخدم المتسابق الثانى والرابع اليد اليسرى فقط، وباستخدام الأيدى بالتبادل يكون تسليم وتسلم العصا أسلس، وتأخذ العصا أقصر طريق ممكن حول المضمار. ويتم تسليم وتسلم العصا عندما يكون المتسابقان فى أقصى سرعتهما، وعلى المتسابق التالى أن يقرر بالضبط متى يبدأ الجرى، لا تنظر خلفك أبدًا بمجرد بدء الجرى، إن التقدير الجيد لسرعة المتسابق القادم هو مفتاح هذه العملية، وتدريب الفريق سوف يساعد المتسابق التالى على وضع علامات ضابطة على المضمار تساعد على هذا التقدير الجيد المهم.



والعصا تنتقل فعلا بين يدى اللاعب الخلفى والأمامى، فيقوم اللاعب الخلفى بوضعها فى يد اللاعب الأمامى، إما من أعلى أو من أسفل، والمتسابق الذى سيتسلم العصا يجب فى أثناء عدوه أن يحتفظ بيده المستقبلة للعصا ثابتة فى الوضع الصحيح، حتى يسمح بتسليم وتسلم العصا ليتجنبوا احتمال حدوث أى ارتباك نتيجة استخدام طريقتين، والتسليم من أعلى هو الطريقة المفضلة الآن بين فرق التتابع.



تسليم العصا
إما من أعلى أو من أسفل

نقطةأخيرة.. إن على المتسابق الأخير فى فريقك أن يسلم العصا لأحد الإداريين عند نهاية السباق، لا ترمها فى الهواء بفرح أو بغضب نحو عضو فى الفريق الآخر!

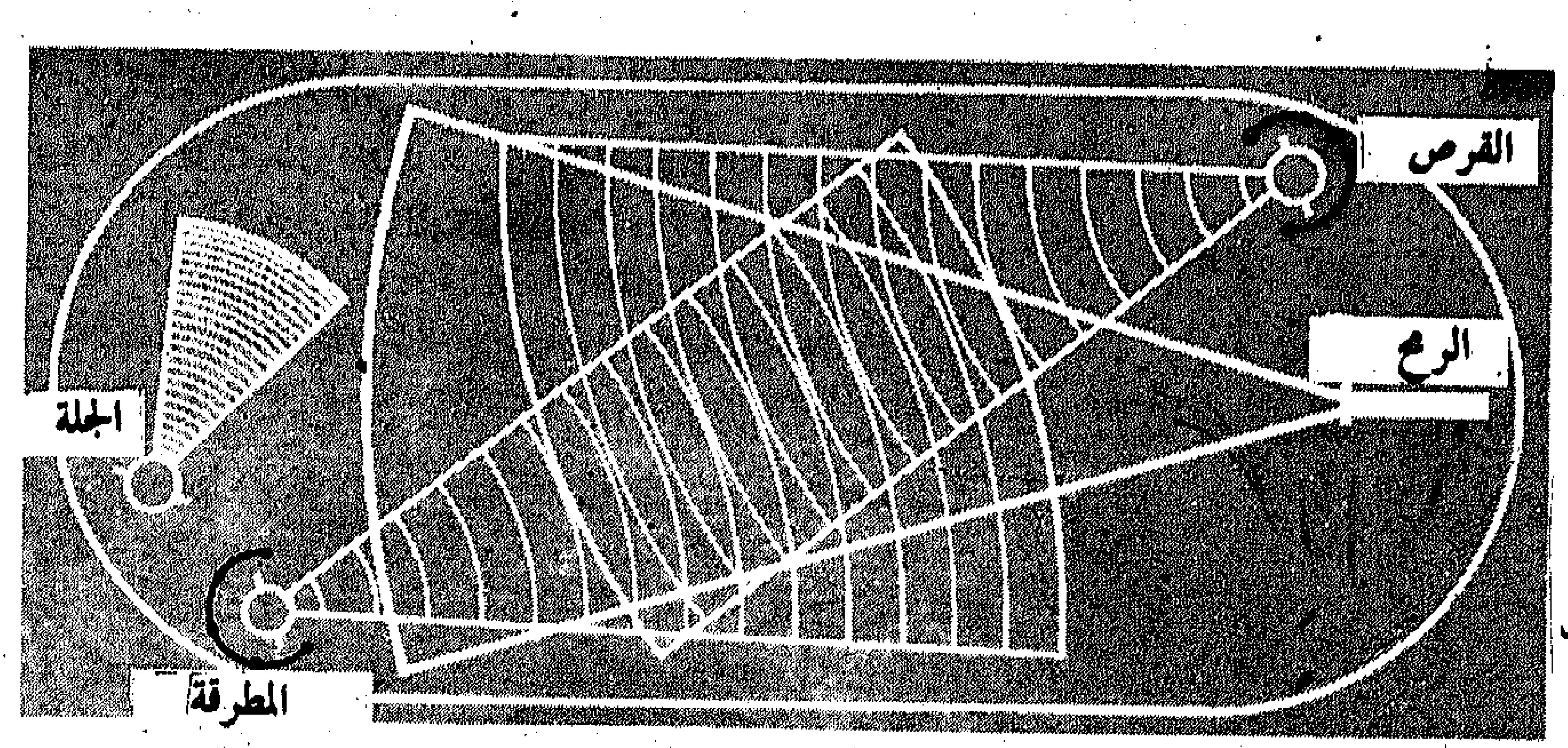
مسابقات الميــدان

• القرص والمطرقة والجلة والرمح
• الوثب العالى والقفز بالزانة
• الوثب الطويل والوثبة الثلاثية

إن قواعد وإجراءات وطريقة أداء المهارات فى مسابقات الميدان أكثر صعوبة منها فى مسابقات المضمار، ولتجنب التكرار، نستعرض فيما يلى ما يلزم معرفته للتطبيق فى أكثر من مسابقة مـن مسابقـات الميـدان.

الأمـــان

يمثل الأمان بلا شك أهمية كبرى فى مسابقات الميدان! وهذه حقيقـة واضحة خاصة فى مسابقات رمى القرص والمطرقة والجلة والرمح، ولذلك تحاط منطقة المسابقة بالحبـال لمنـع أى شخص مـن الدخـول إلى مناطـق الخطر، وتعتبر أنواع الأدوات التي تطيـر فى الهـواء على درجـة عاليـة مـن الخطورة إذ قد تصيب بسهولة الأشخـاص، أو ربمـا تقتلهـم.

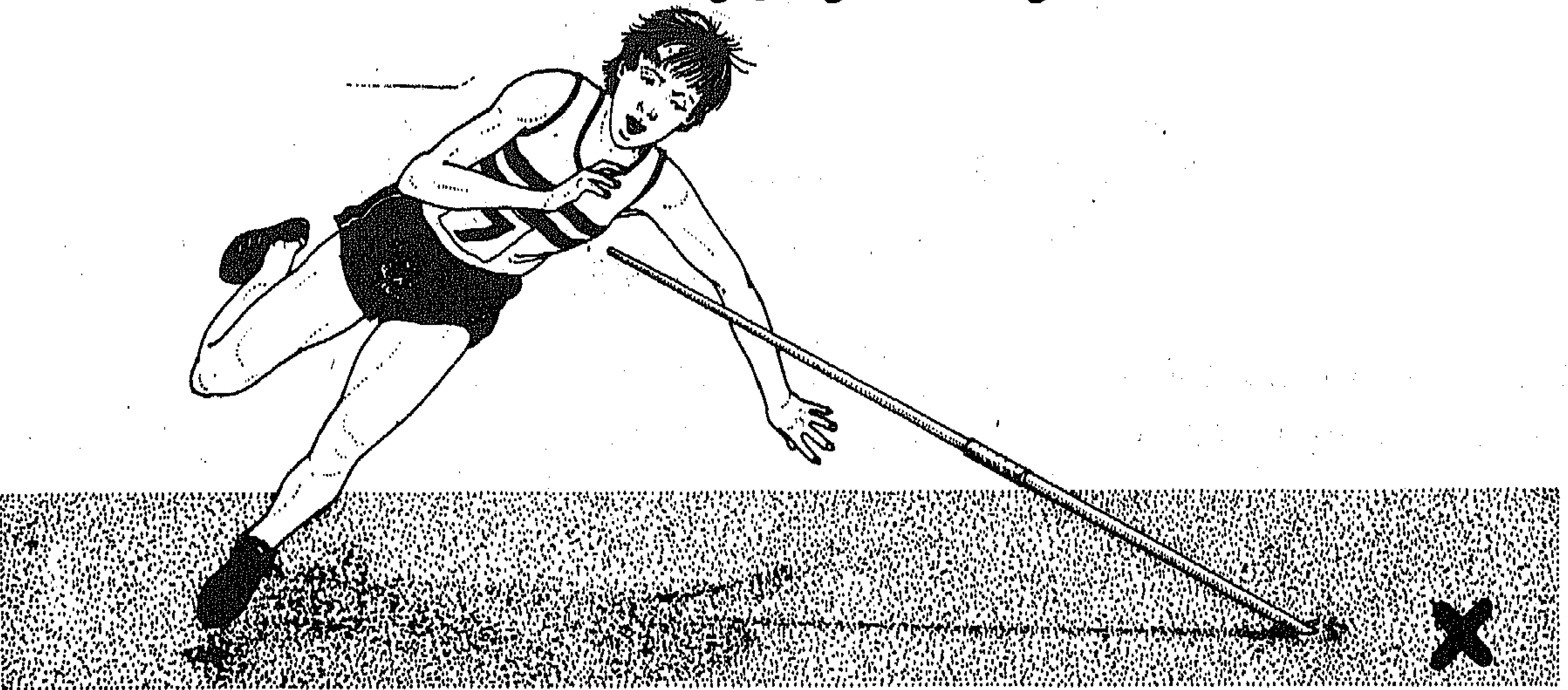


تخطيط نموذجى لمسابقات الرمى (المناطق الخطرة مظللة)

ولذلك يجب عند رمى هذه الأدوات أن نضع فى الاعتبار توافر عامـل الأمان، وعمومًا فالتفهم الجيـد والحكـم السليـم هـو كـل مـا تحتـاج إليـه لتستمتع بمسابقات الميدان بأمان، والقواعد البسيطة التالية سوف تساعـدك فى الاستمتاع بالتمرين بمفردك فى أمـان.

- استخدم المناطق الصحيحة للرمى عند التدريب على كل مسابقـة، فإذا كان هناك قفص للمطرقة أو القرص فلابد مـن استخدامـه، ولا تتـدرب فى أى مكان.
- «الكل يرمى – الكل يسترجع» يجب عدم متابعة أى رمية لتعرف مقدار مسافتها، وانتظر حتى يرمى جميع الأفراد أدواتهم قبل أن تقيس المسافة، وتسترجع أداتك، ولا يوجد استثناء فى هـذه القاعـدة.

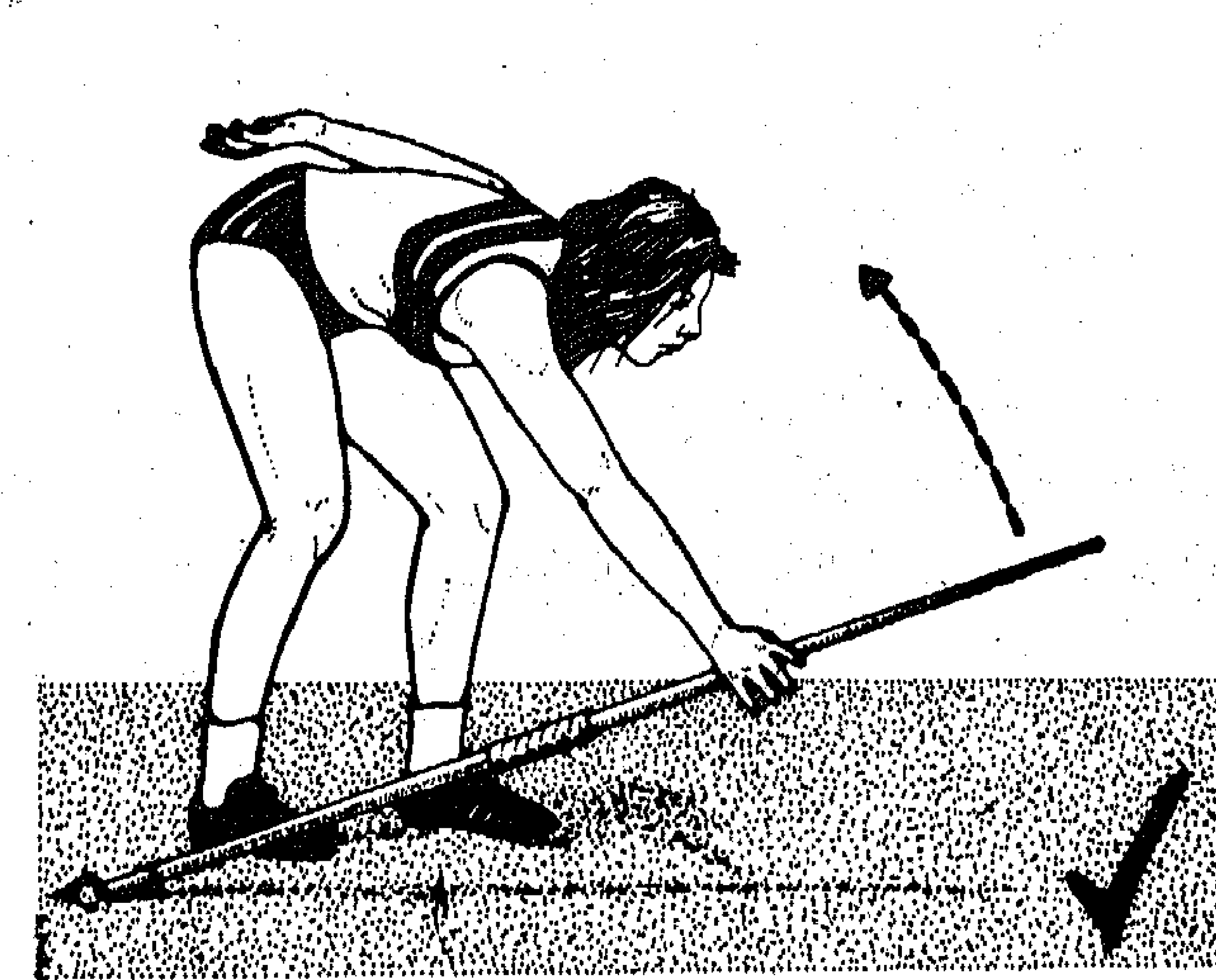
• «لا تجر عندما تريد أن تجمع رمحًا» فقد يعرضك الجرى للسقوط أو التعثر على رمح مركوز فى الأرض، وهو سيؤدى بالتأكيد إلى نتيجة غير مستحبة، وعند وصولك إلى الرمح حركه بعناية للوضع الرأسى قبل تخليصه من الأرض.



• احمل الأدوات جيدًا للعودة إلى منطقة الرمى، ولا ترم أو تدحرج الأداة نحو هذه المنطقة، واحمل الرمح فى وضع رأسى، وتجنب إسقاط الأدوات الثقيلة.



حمل الرمح فى وضع عمودى



الطريقة الصحيحة فى استرداد الرمح

• انتبه دائمًا فى أثناء تدريب الآخرين، فإنك تستطيع أن تتعلم أكثر ممن له طريقة أداء أفضل منك، ساعد اللاعبين الناشئين إذا استطعت ذلك.

إذا لم تتبع قواعد الأمان البسيطة فى المنافسات فإنك ستجد نفسك مستبعدًا بسرعة، وكثيرًا ما يستخدم فى هذه الأيام بوق لإحداث أصوات لتنبيه المتسابقين والقضاة بأن هناك رمية على وشك الأداء، ولتجنب الخطر، يجب ألا يذهب المتفرجون إلى مركز منطقة المسابقة، فهذا يستبعد الشك أيضًا فى أنك تكون مدربًا لمتسابق أو تقدم له المساعدة.

وفى مسابقات الوثب فإن الأمان عامل غير واضح، وإن كان لا يزال مهمًا، إن أى شىء يترك فى حفرة الوثب الطويل يكون خطرًا جدا، وعلى سبيل المثال الزجاج المكسور أو الأحجار، ومن الصواب فحص حفرة الوثب قبل بداية التدريب، تأكد من أنها قد سويت ونظفت جيدًا لضمان هبوط سهل ومريح، ومنطقة الهبوط فى الوثب العالى والقفز بالزانة يجب أن يكون اتساعها مناسبًا لينًا غير صلب نظرًا للارتفاع الذى ستهبط منه، وطريقة الوثب التى ستستخدمها، وطريقة «فوسبرى فلوب» إذا أديت على منطقة هبوط غير مرضية، فإنها ستترك مباشرة لدى اللاعب خوفًا دائمًا من الوثب العالى، ويجب أن تكون منطقة الاقتراب مستوية وسطحها جافًا لا يزحلق.

التنظيم يوم البطولة

يعنى التنافس فى مسابقات الميدان أن هناك مجهودًا شاقا لفترة زمنية قصيرة يؤدى بين فترات طويلة من عدم النشاط، وقبل المسابقة يجب بذل نشاط لتدفئة الجسم والعضلات كما يجب أن يبذل مجهودًا إراديًا لتبقى عضلاتك دافئة خلال المسابقة، وذلك بالتمرين مع ارتداء بذلة التدريب، فمع الانتظار الطويل بين محاولات الوثب أو الرمى تصبح العضلات المشدودة فى خطر واضح وبخاصة فى الجو البارد، ولمنع ذلك يكون من الواجب أن ترتدى بذلة التدريب بعد كل محاولة.

وعندما ينادى على مسابقتك فمن الواجب أن تذهب فورًا إلى مكان المسابقة، تجنب صرف انتباه الرياضيين الآخرين الذين يقومون بالتنافس فعلا فى مسابقات أخرى، توقف للحظات إذا وجدت لاعبًا على وشك أن يرمى أو يثب فى أثناء ذهابك لمسابقتك الأخرى، وأحيانًا تجد أن هناك نداءين لك لمسابقتين فى آن واحد، لا تضطرب، فالقواعد بسيطة جدا، اذهب إلى قضاة مسابقة الميدان التى تكون مشتركًا فيها واشرح لهم الموقف، فلو كانت مسابقتك الأخرى فى المضمار، فإنها تأخذ الأولويةعن مسابقة الميدان، فإذا انتهيت من مسابقة المضمار فعد مباشرة إلى مكان مسابقة الميدان التى تكون مشتركًا فيها، حيث أن مسابقة الميدان لن تنتظرك، فإذا كنت فقدت ترتيبك فى دورة المحاولات فى مسابقة الميدان، فإنه يمكنك أن تأخذ ترتيبًا كآخر لاعب فى هذه الدورة، أما إذا فاتك أن تشترك فى دورة كاملة فلن يسمح لك بمحاولة إضافية بسبب غيابك، لذلك يجب عليك أن تبذل كل جهدك

للعودة إلى مسابقتك فى الميدان بأسرع ما يمكنك، أما إذا كنت تتنافس فى مسابقتى ميدان فى وقت واحد، فاعمل جاهدًا على أن تؤدى دورك فى ترتيبك فى كل دورة فى كلتا المسابقتين وتنتقل سريعًا من مسابقة لأخرى حتى تكون على بينة بالموقف، ومع الخبرة فإن التعامل مع مثل هذا الموقف الحرج يصبح سهلا.

استفد تمامًا من الفرصة المتاحة المسموح لك فيها بالتمرين على الرمى أو الوثب قبل المسابقة، لأنه عندما تبدأ المسابقة لا يسمح بالتدريب فى طريق الاقتراب أو داخل دوائر الرمى.

ويمكنك وضع علامات إرشادية بجانب طريق الاقتراب فى مسابقات القفز بالزانة والوثب الطويل والوثبة الثلاثية ورمى الرمح، وهذه العلامات هامة للمتسابقين الجادين، إذ أنها تساعد فى ضبط دقة خطوات الاقتراب وهى توضع خلال فترة التدريب، أما فى المنافسة فإنها تضبط بتحريكها أمامًا أو خلفًا للوصول للدقة المطلوبة، وأنت لا تحتاج فى الوثب العالى إلى وضع علامات إرشادية ثابتة داخل منطقة الاقتراب، ويمكنك أن تستعمل شريطًا لاصقًا أو طباشير، وهو غالبًا ما يفى بالغرض، أما فى مسابقات القرص والمطرقة والجلة فغير مسموح بأى علامات داخل قوس أو مقطع الرمى.

وإذا ما ابتدأت المسابقة فاصغ بانتباه للنداء على اسمك أو رقمك، وتذكر اسم ورقم اللاعب الذى يؤدى قبلك حتى تعد نفسك للأداء بمجرد النداء عليك، وعند النداء عليك ركز بشدة فى الأداء، وحاول أن تطبق عمليا كل ما تعلمته وتدربت عليه، ويجب أن تحترس من أن تأخذ وقتًا طويلا جدًّا فى المحاولة، حيث إن وقت المحاولة يحدد بدقيقة ونصف دقيقة كما هو موصى به فى جميع مسابقات الميدان، ما عدا القفز بالزانة، حيث تعطى للمحاولة دقيقتان، فإذا تباطأت بإصرار فى أخذ دورك، وبدأت فى جعل الإداريين وزملائك المتنافسين يتوترون، فإنك ستقع فى خطأ بعدم تنفيذ هذه القاعدة.

ويطلق تعبير محاولة على الوثبة أو الرمية، وستجد غالبًا أنك ستعطى ثلاث محاولات فى مسابقات الوثب الطويل والوثبة الثلاثية والقرص والمطرقة والجلة والرمح، وأحسن محاولاتك هى التى تحسب لك عند تحديد النتيجة النهائية، وعدد المحاولات المسموح بها تختلف أحيانًا، ومن الشائع أن تعطى أربع أو ست محاولات، أما فى البطولات الكبيرة فيستخدم غالبًا نوع من نظام «التسخين»، إذ يعطى لكل لاعب ثلاث محاولات تأهيلية، ويعطى الستة أو الثمانية أصحاب أعلى أرقام فى المحاولات التأهيلية ثلاث محاولات أخرى نهائية، ومن الأهمية أن تعرف بدقة كيف تنظم مسابقتك فى كل بطولة، ادرس البرنامج، واسأل بأدب قضاة الميدان إذا لم تكن متأكدًا من الترتيبات.

ويحدث أحيانًا ما يصرف انتباه اللاعب فى أثناء المحاولة، وقد يتسبب ذلك من أشياء مثل مرور أحد الأشخاص فوق طريق الاقتراب، أو انطلاق صوت عالٍ مفاجىء وإذا حدث ذلك فقد يعطيك القاضى محاولة بدلاً منها، ولكن ذلك يتوقف على قاضى المسابقة وحده، وإذا شعرت حقًا أنه قد صرف انتباهك فاطلب من القاضى بأسلوب مهذب الإعادة، وغالبًا ما يوافق بعكس ما إذا طلبت الإعادة بالاحتجاج بصوت عال.

النتائج

إذا انتهت المسابقة وحدثت عقدة ثلاثية على المركز الأول فماذا تفعل؟ وكيف تحل العقدة؟ هذا نموذج لسجل النتائج:

الوثب الطويل تحت ١٥ سنة

	المحاولة ١	المحاولة ٢	المحاولة ٣	أحسن محاولة	المركز
ماكلويد	٤,٢٦م	٤,٢٠م	٤,٦٠م	٤,٦٠م	الثانى
طومسون	٤,٤٥م	٤,٦٠م	٤,٣٥م	٤,٦٠م	الأول
براون	٤,٦٠م	فاشلة	٤,٢٦م	٤,٦٠م	الثالث
هانسن	٤,١٥م	٤,٠٠م	٤,٢٠م	٤,٢٠م	الرابع

القاعدة الأساسية هى مقارنة ثانى أحسن وثبة للمتسابقين، وفى المسابقة السابقة فإن طومسون حصل على المركز الأول، حيث كانت ثانى أحسن محاولة له ٤,٤٥م، وهى أحسن من ثانى أحسن محاولة لكل من براون وماكلويد، ولما كانت ثانى أحسن محاولة لماكلويد وبراون هى ٤,٢٦م للاثنين، لذلك فنحن نعود إلى ثالث أحسن محاولة لهما، حيث أن ماكلويد وثب ٤,٢٠م وفاز بالمركز الثانى بينما لسوء حظ براون فإن محاولته التالية كانت فاشلة، وهذه الحالة تعطى مثلا لأهمية الدقة فى جرى الاقتراب، فإذا كانت العقدة على المركز الأول ما زالت قائمة، وتم تنفيذ الإجراءات السابقة فيعطى المتسابقون محاولات زائدة تسمح بتحديد المركز الأول، هذه هى الطريقة التى تحل بها العقد فى جميع مسابقات الميدان التى تكون المسافة فيها هى المعيار الذى يحدد النتيجة، ويستثنى من ذلك الوثب العالى والقفز بالزانة، فهناك اختلاف فى القواعد التى تطبق على هاتين المسابقتين نجدها فى صفحة (٣٦).

القرص والمطرقة والجلة

بما أن كل مسابقة من هذه المسابقات ترتبط بالرمى إلى أبعد مسافة من دائرة وبأداة تهبط على الأرض بين قطاع محدد زاويته ٤٠° فإنها تعطى انطباعًا

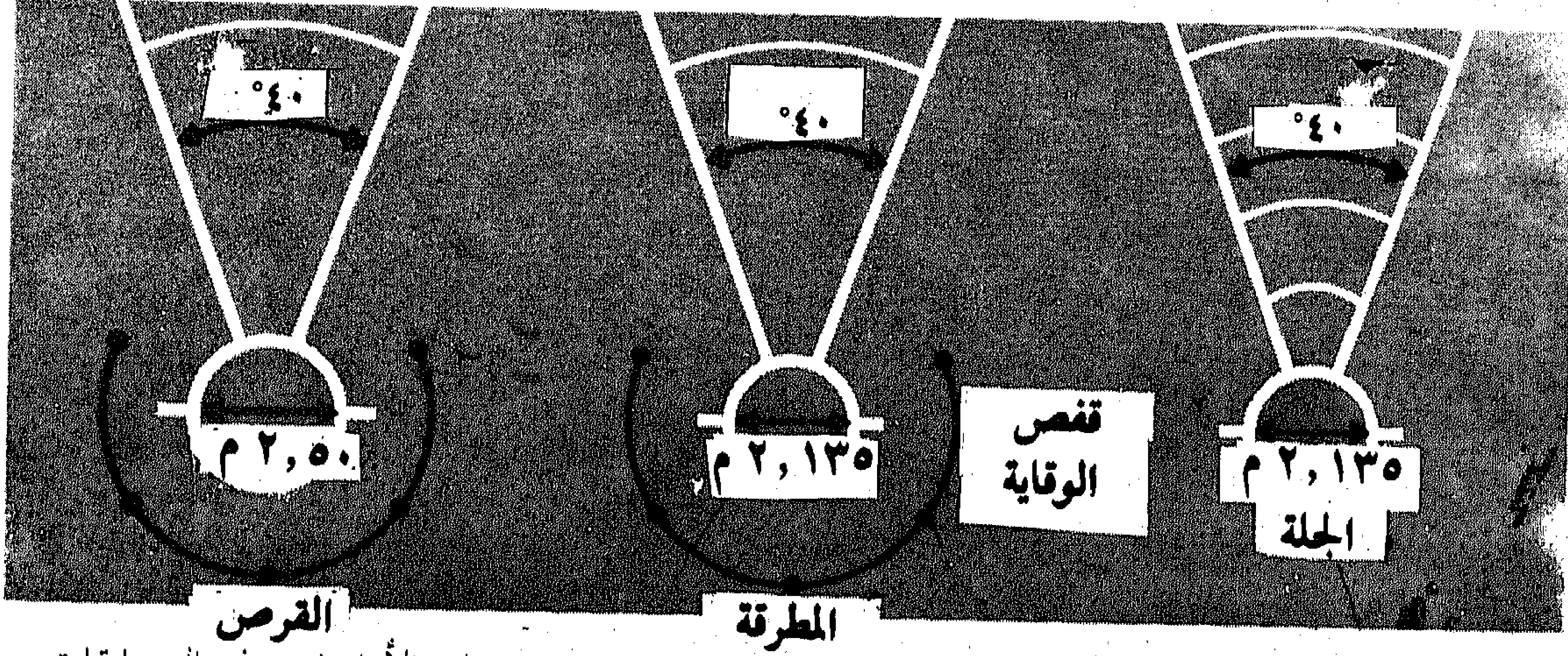
مسبقًا أن هذه المسابقات الثلاث تشترك فى بعض القواعد القليلة التى تطبق عليها، وهناك وجه آخر تشترك فيه هذه المسابقات، وهى أن كل ممارسيها على المستوى الدولى ممتلئو الأجسام، أقوياء سريعو الحركة، وحجم الجسم والقوة مهم على مستوى الناشئين، ولكن هذين العاملين يمكن أن يتغيرا بسرعة خلال سنوات المراهقة، لذلك فإن طريقة الأداء الصحيحة والتدريب السليم لهما دور مهم بدرجة متساوية فى هذه المرحلة.

والأمان بالطبع ذو أهمية كبرى فى كل مسابقات الرمى، لذلك يجب الحرص على اتباع القواعد الأساسية التى شرحناها فى صفحتى ١٥، ١٦ فعند وصولك لمنطقة الرمى تكون فى أحسن حالاتك، وقد ترغب أن تتدرب بقرصك أو مطرقتك أو جلتك، ويمكنك أن تقوم بذلك قبل بدء المسابقة، وإذا أردت أن تستعمل أداتك فخذها إلى الحكم ليفحصها ويعتمدها، فإذا اعتمدها يجب أن تضم إلى مكان جمع الأدوات، وفى هذه الحالة يمكن أن يستخدمها أى متسابق كما تستخدمها أنت، ولا يعتبر رأيًا سليمًا أن تأخذ دائمًا معك أداتك إلى البطولة إلا إذا كنت متشككًا بطبعك أو لديك ارتياب فى نوعية الأدوات المستعملة فى البطولة.

قواعد المسابقة

تتشابه أرضية الدائرة وقطاع الرمى ٤٠° فى جميع هذه المسابقات، ولكن لاحظ مساحة الدائرة بكل مسابقة، يجب أن تحاط منطقة الرمى بحبال لتساعد فى منع الحوادث وإصابات المتسابقين والمتفرجين المتسللين.

الدوائر وقطاعات الرمى

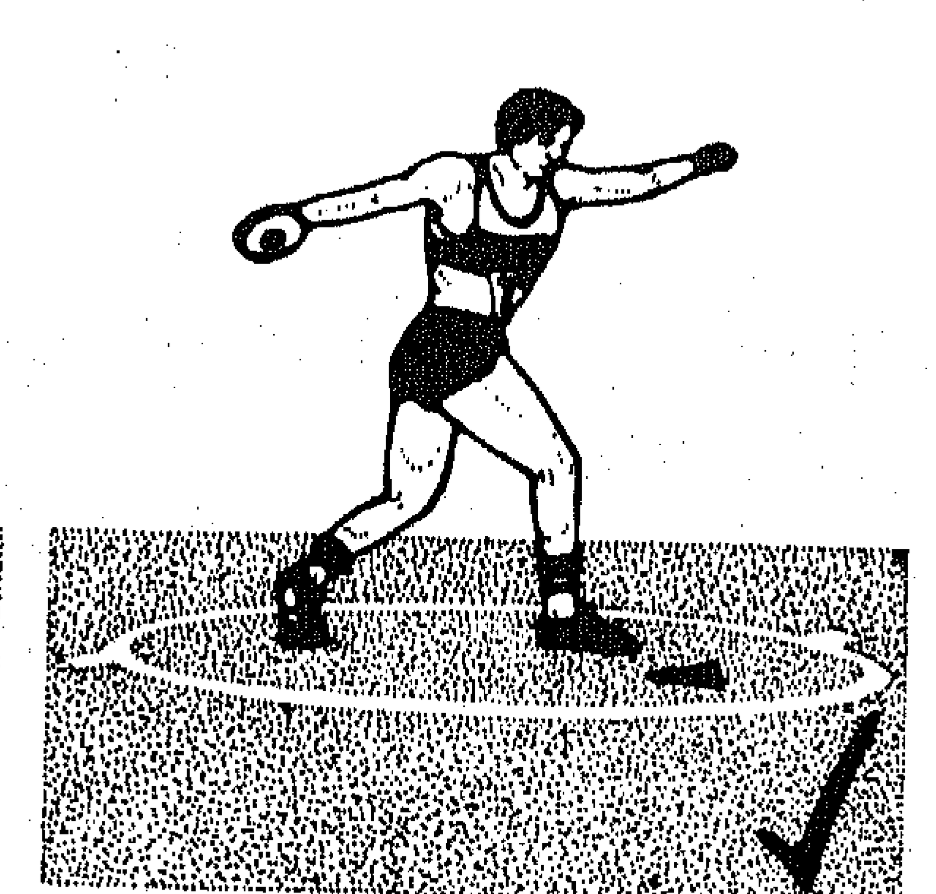


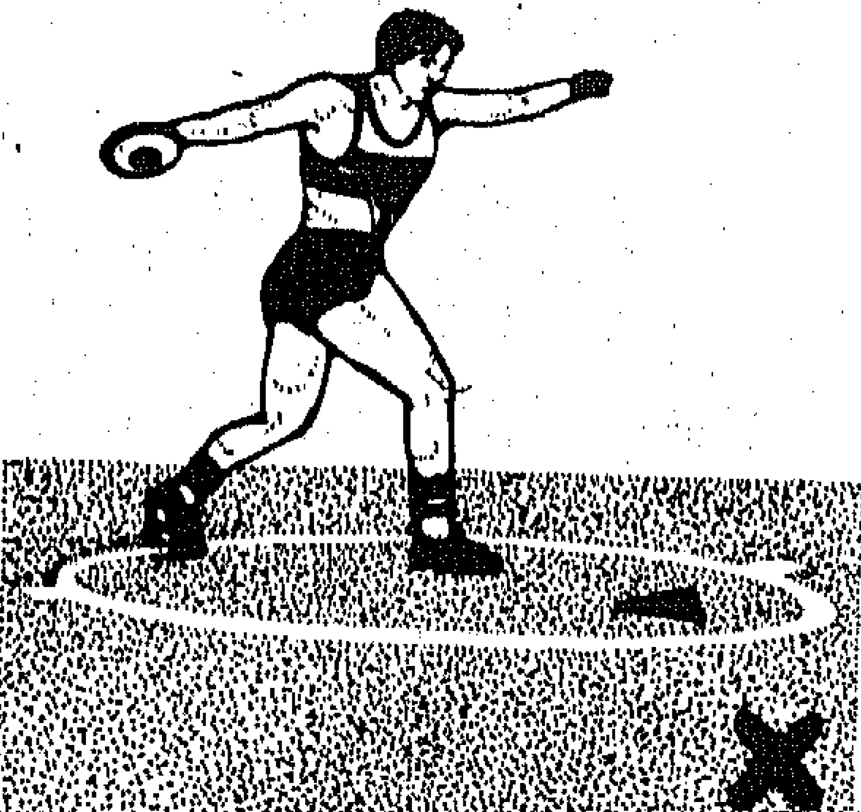
- لا يسمح بلبس قفاز للمساعدة فى القبض على الأداة فى هذه المسابقات، ما عدا مسابقة المطرقة فإنه يمكن فيها استخدام قفاز لحماية كف اليد، ولكن يجب أن يكون بدون أصابع، ويمكن أحيانًا استعمال مادة لاصقة مثل «القلفونية» على اليدين لتحسين القبضة.

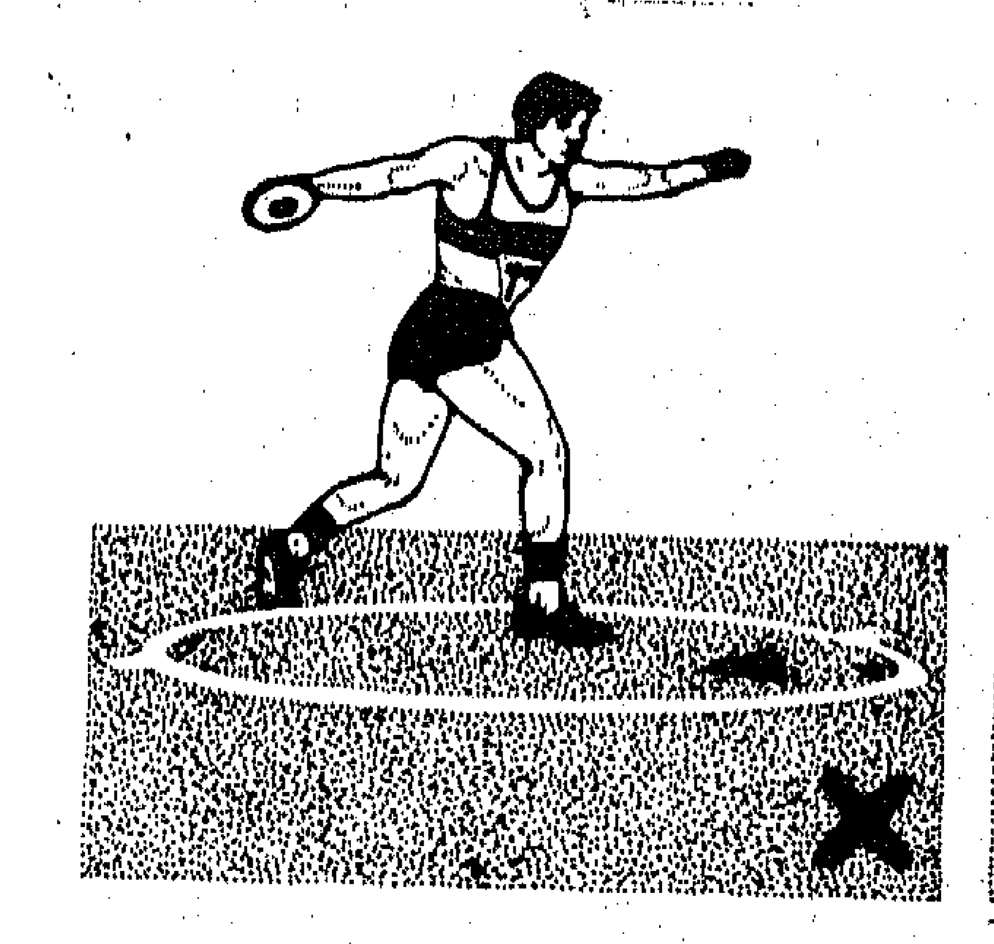
- إذا كانت يدك بها قطع أو مجروحة، يمكنك استعمال شريط واق أو بلاستر على أصابعك، ويجب أن يطمئن القضاة إلى أنك لا تحاول الاستفادة من ميزة غير عادلة.
- يسمح بساند للعمود الفقرى وعضلات الظهر، ويكون غالبًا على شكل حزام جلدى كالذى يرتديه لاعبو حمل الأثقال.
- محظور استعمال رش أو أى مادة أخرى من أجل تحسين قبضة اللاعب داخل دائرة الرمى.

عند الاستعداد للرمى تأكد من أنك أخذت وضعك صحيحًا داخل الدائرة قبل أن تبدأ الرمى، وبمجرد وضع قدمك فوق أو خارج الخط على حافة الطوق الحديدى للدائرة، فإن رميتك تعتبر خطأ، ويجب أيضا أن تأخذ وضعًا ثابتًا قبل البدء فى الرمى حتى ولو للحظة قصيرة، ومن الواضح أن هذه القاعدة وضعت لتمنع اللاعب الماكر من أخذ اقتراب أطول مما تسمح به الدائرة.

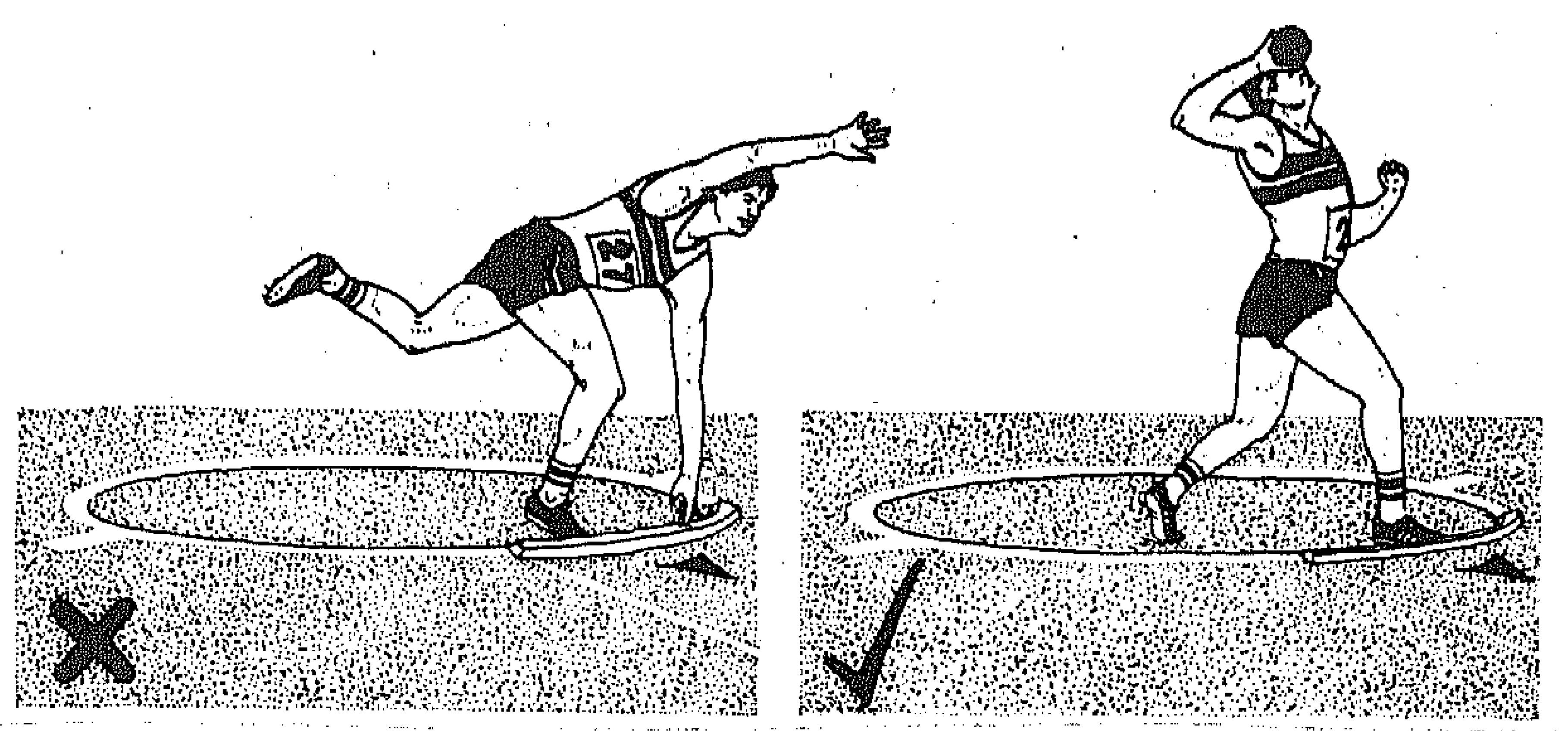
ومن المهم أن تبقى داخل الدائرة خلال سير الأداة فى الهواء، ولا يلمس أى جزء من جسمك الأرض خارج الدائرة المعدنية أو الدائرة نفسها أو حافتها، وفى حالة رمى الجلة لا تلمس أيضًا لوحة الإيقاف، ووضع أصبع القدم للسند على الجانب الداخلى للدائرة المعدنية أو لوحة الإيقاف لا يجعل الرمية تحسب خطأ.

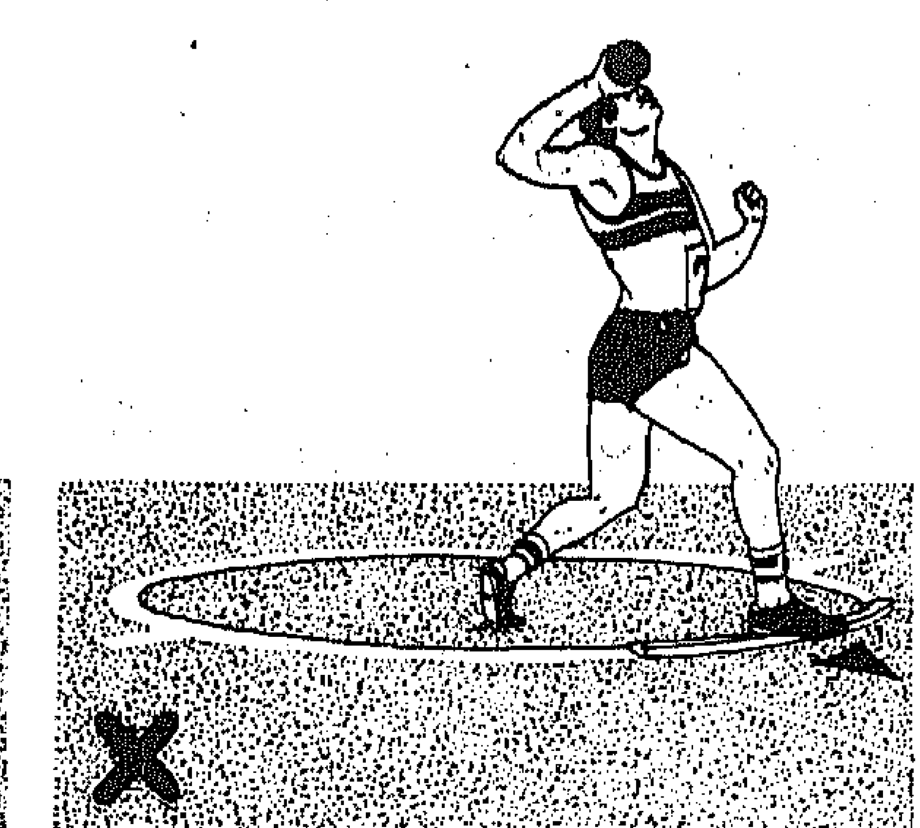






دائرة الرمى – بدء الرمية

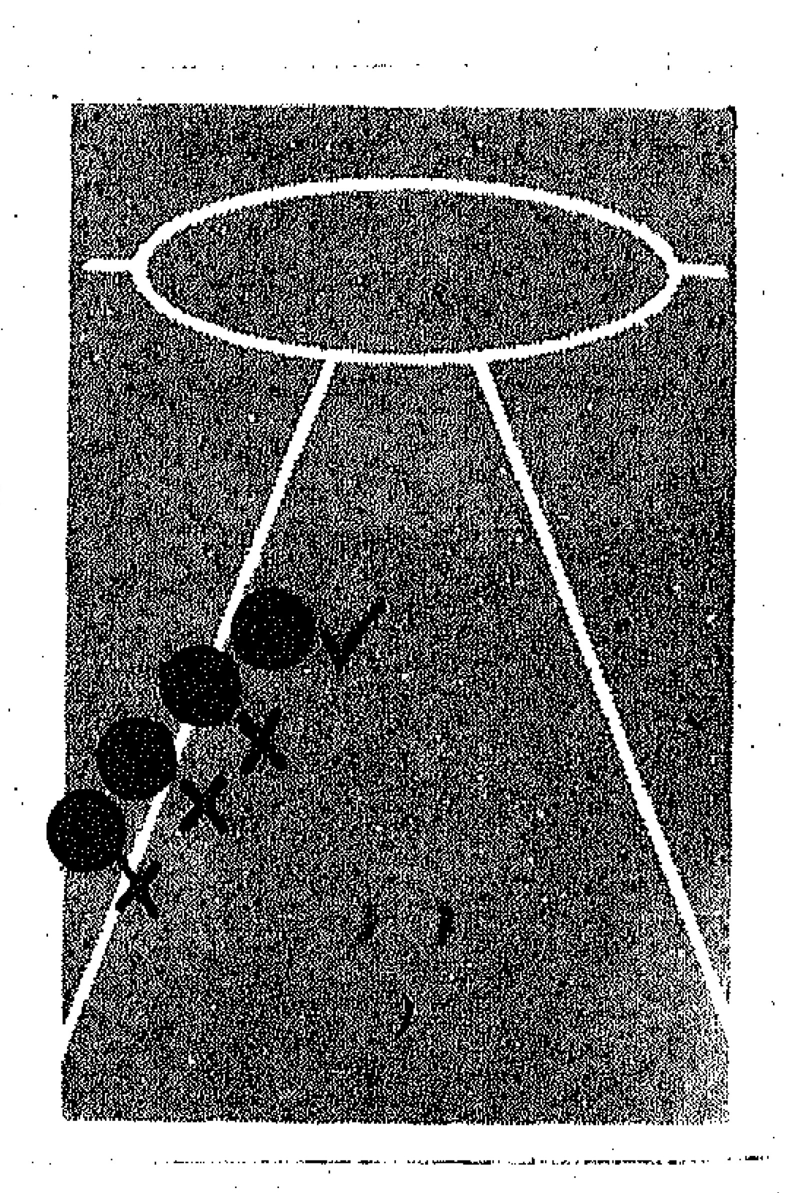




الحافة الأمامية لدائرة الرمى

وعند استكمال الرمية انتظر فى الدائرة حتى تهبط أداتك على الأرض، وبعد ذلك احترس من أن تخطو فوق الحافة الأمامية للدائرة أو عليها، وإذا كسرت إحدى هاتين القاعدتين فإن الرمية لا تقاس وتسجل عليك محاولة خطأ أو مخالفة لقواعد اللعبة، وإذا بدأت الرمى ثم تركت الأداة حتى لو كان ذلك بدون تعمد فستحسب محاولة، والنصيحة التى تعطى هنا هى «احترس»!

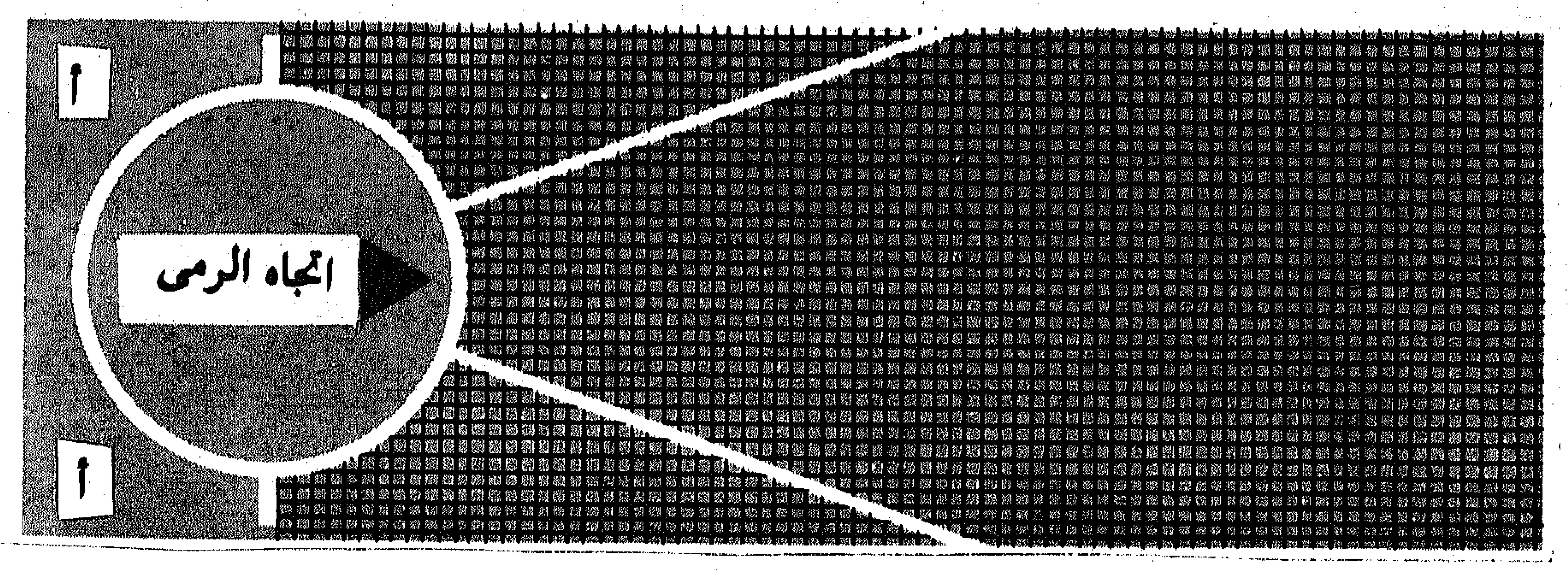
ولكى تحسب لك الرمية وتقاس، فلابد أن تهبط الأداة داخل قطاع الرمى وكما تتدرب على طريقة الأداء الفنية يكون من الحكمة أيضًا أن تتدرب على أن تكون لديك درجة عالية من الدقة للرمى داخل القطاع، وكلاهما شرطان للأمان وللأسباب الموضحة فى الشكل.



الخروج من الدائرة

هبوط الجلة داخل قطاع الرمى

وبعد أن تستكمل الرمية فإن الخروج من الدائرة يعتبر مهمة محيرة للاعب المبتدئ قد تنطوى على مخاطرة إذ يحتم عليه الخروج من الدائرة من النصف الخلفي لها، كما هو موضح بالشكل، فأول خطوة تخطوها خارج الدائرة يجب أن تكون إلى المنطقة (أ)، أى خلف الدائرة، وهذه هى اللحظة التى تظهر فيها العادات الحسنة التى بنيت وثبتت فى أثناء التدريب، وتساعدك فى المنافسة، فالرامى الذى يخرج من النصف الأمامى للدائرة يعتبر مخطئًا فورًا وتحسب محاولته فاشلة ومخالفة لقواعد اللعبة.



ولو حدث غير ما هو متوقع حدوثه، وكسرت الأداة فى أثناء الرمية، فإن ذلك لا يحسب عليك رمية فاشلة أو يعد محاولة مخالفة لقواعد اللعبة، وللإشارة إلى أن رميتك ناجحة أو فاشلة فإن القضاة عند الدائرة وفى داخل القطاع يرفعون علمًا إما أبيض أو أحمر أو ينادون بالموافقة.

وتقاس المحاولة الناجحة من أقرب نقطة هبوط الأداة خلفًا إلى مركز دائرة الرمى مارًّا بحافة دائرة الرمى، وذلك باستخدام شريط قياس، وفى القرص والمطرقة التى تكون مسافتها طويلة فإن القياس يؤخذ إلى أقرب ٢ سم أقل من المسافة الحقيقية، وفى الجلة يوصى لدقة القياس أن يكون لأقرب واحد سم أقل من المسافة التى قطعتها الجلة، وإذا استعملت العلامات الخاصة بالمتسابقين لتوضيح أحسن مسافة أو رقم للبطولة، فيجب أن توضع خارج القطاع لتجنب إعثار أى إدارى أو لاعب، هذه العلامات يجب ألا يعتمد عليها فى قياس دقة المسافة، إنها فقط تعطى الإداريين والمتسابقين والمتفرجين إشارة إلى الحالة التى عليها المنافسة، وعندما تؤخذ جميع الرميات وينتهى القياس تحسب النتيجة وفقًا لأحسن رمية للاعب، وفى حالة حدوث عقدة تقرر النتيجة كما هو موضح فى صفحة ١٩ .

رمى القرص

يجب أن تؤدى جميع الرميات فى مسابقة القرص من داخل قفص واق، فإذا لم يتوافر القفص، فلابد أن يحترس القضاة ويوقفوا اللاعبين المنتظرين دورهم على مسافة آمنة من دائرة الرمى، وهذا الإجراء مهم جدًّا إذا كانت الطريقة المستخدمة هى الرمى من الدوران وليس بطريقة الرمى من الثبات، واستخدام المبتدئ لطريقة الرمى من الدوران يجعل القرص غالبًا شاردًا، لذلك تكون خطيرة جدًّا، ولا توجد قواعد خاصة للطريقة الفنية فى رمى القرص، والطريقة التقليدية التى كانت مستعملة خلال الأجيال المتعاقبة ما زالت شائعة حتى اليوم، وقد تظهر مستقبلاً قواعد خاصة محددة عندما يختار لاعب طريقة جديدة غير تقليدية.

ومُهمة تحديد النقطة التى لمس فيها القرص الأرض خادعة، ومن المهم أن يلاحظ الإداريون بحرص نقطة لمس القرص ليضمنوا أن قياسهم دقيق، وإذا حدث أن سقط القرص على حافته فإنه يترك أثرًا ظاهرًا على الأرض، ويسهل قياس المسافة، ولكن المشكلة تظهر إذا هبط القرص على الحشائش، وترك آثارًا خفيفة، ولحسن حظ اللاعب فإن هذه المهمة الصعبة متروكة بين أيدى الإداريين الذين يجب أن تكون عيونهم كعيون النسر ليضمنوا الحيدة التامة.

وفى أثناء التدريب يكون من الضرورى أن تستخدم الوزن الصحيح بالنسبة لسنك، وفى صفحة ٤٧ ستجد جدولاً بالأوزان الصحيحة.



لودفيج دونك من تشيكوسلوفاكيا أثناء رميه القرص لمسافة ٦٤,٤٠م ليحرز الميدالية الذهبية فى استاد ميونيخ الأوليمبى .

إطاحة المطرقة

نظرًا للطبيعة البالغة الخطورة فى إطاحة المطرقة، فإنها غالبًا ما تقام قبل الجزء الأساسى من البطولة، وفى بعض الأحيان تقام المسابقة فى ركن بعيد من حلبة الملعب، وقد طلب المتفرجون واللاعبون فى الأعوام الأخيرة أن تغطى المسابقة التغطية الإعلامية التى تستحقها شعبيتها المتزايدة.

وبالتأكيد يجب ألا نتجاهل الجانب الخطر، وأن نتخذ احتياطات الأمن الصارمة ونتقيد بها كما يجب فحص الأقفاص بدقة قبل التدريب أو المسابقة كذلك يجب فحص المطرقة نفسها، ومن المؤكد أنه ليس هناك مكان تطاح منه المطرقة من داخل القفص، ولا ننس أن اللاعب الذى لايتبع القواعد البسيطة للأمان يعتبر مستبعدًا من المسابقة.

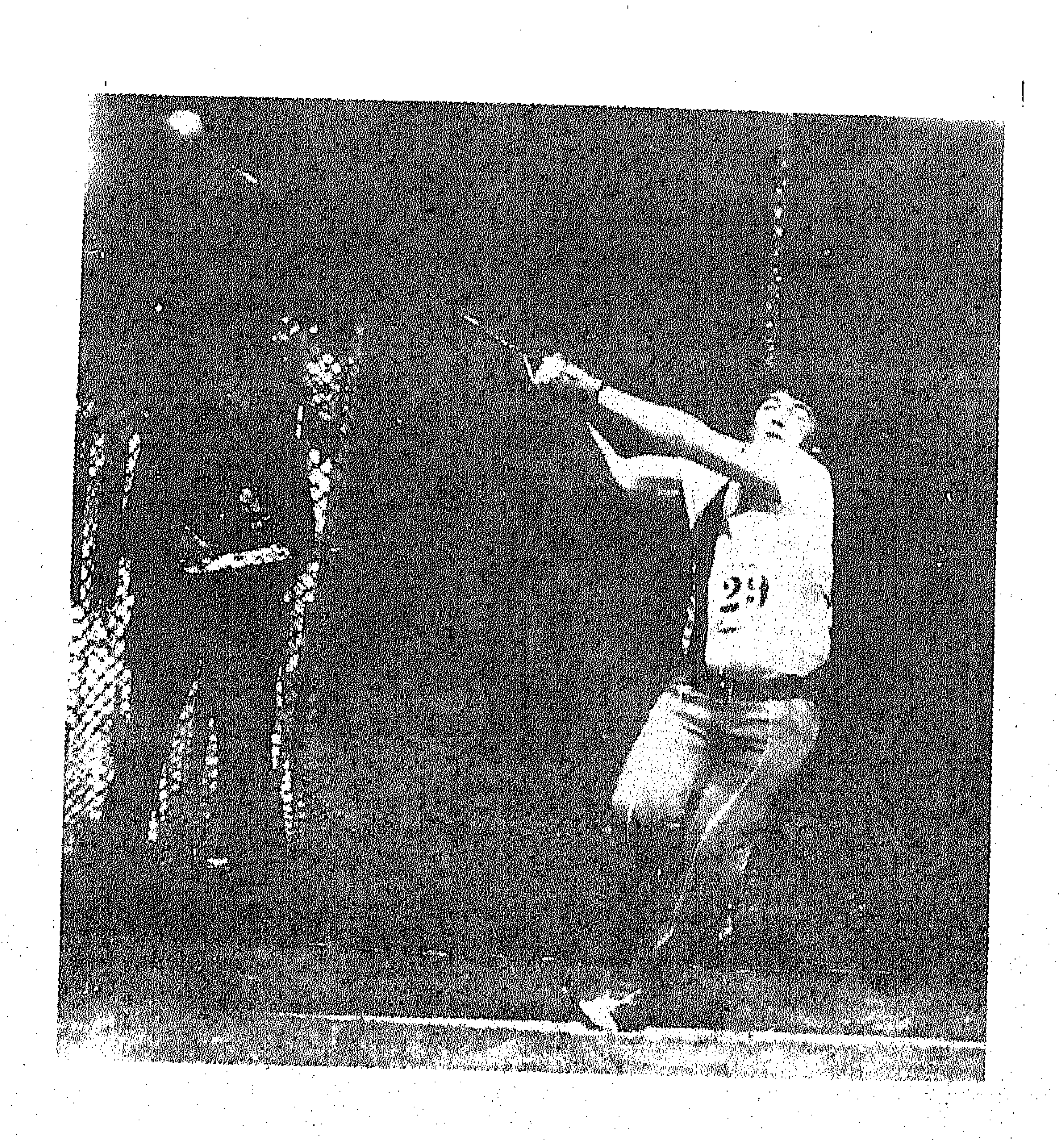
وجميع الرميات التى تعطى للتدفئة يجب أن تؤخذ أيضًا من داخل القفص وأن تكون تحت إشراف أحد القضاة، وبمجرد البدء فى المسابقة لا يسمح بعد ذلك برميات للتدريب، ويجب عليك أن تقاوم الرغبة فى أخذ مرجحة أو اثنتين إضافيتين فى أثناء انتظارك دورك فى الأداء، فحتى المرجحة الخفيفة يمكن أن تكون خطرة جدًّا لو انفلتت المطرقة.

وعندما تأخذ مكانك للرمى مسموح لك أن تضع جلة المطرقة على الأرض داخل دائرة الرمى أو خارجها، والقواعد الخاصة بموضع قدميك ليس بها تغيير، وإذا حدث أن لمست جلة المطرقة الأرض فى أثناء أدائك

الرمية، فليس هناك خطأ، وعليك أن تكافح حتى لا تتأثر طريقة أدائك، والمسافة التى تحققها بهذه اللمسة.

وإذا حدث أن انكسرت المطرقة مما تسبب فى خروجك خارج الدائرة أو ارتكابك أى خطأ آخر، فإن هذه المحاولة لا تحسب محاولة، أو رمية خطأ، ويسمح لك برمية أخرى بدلاً منها، وإذا انكسرت المطرقة وحاولت تجنب الخطأ، فإنه لا يؤخذ قياس للمسافة، ويسمح لك بمحاولة أخرى.

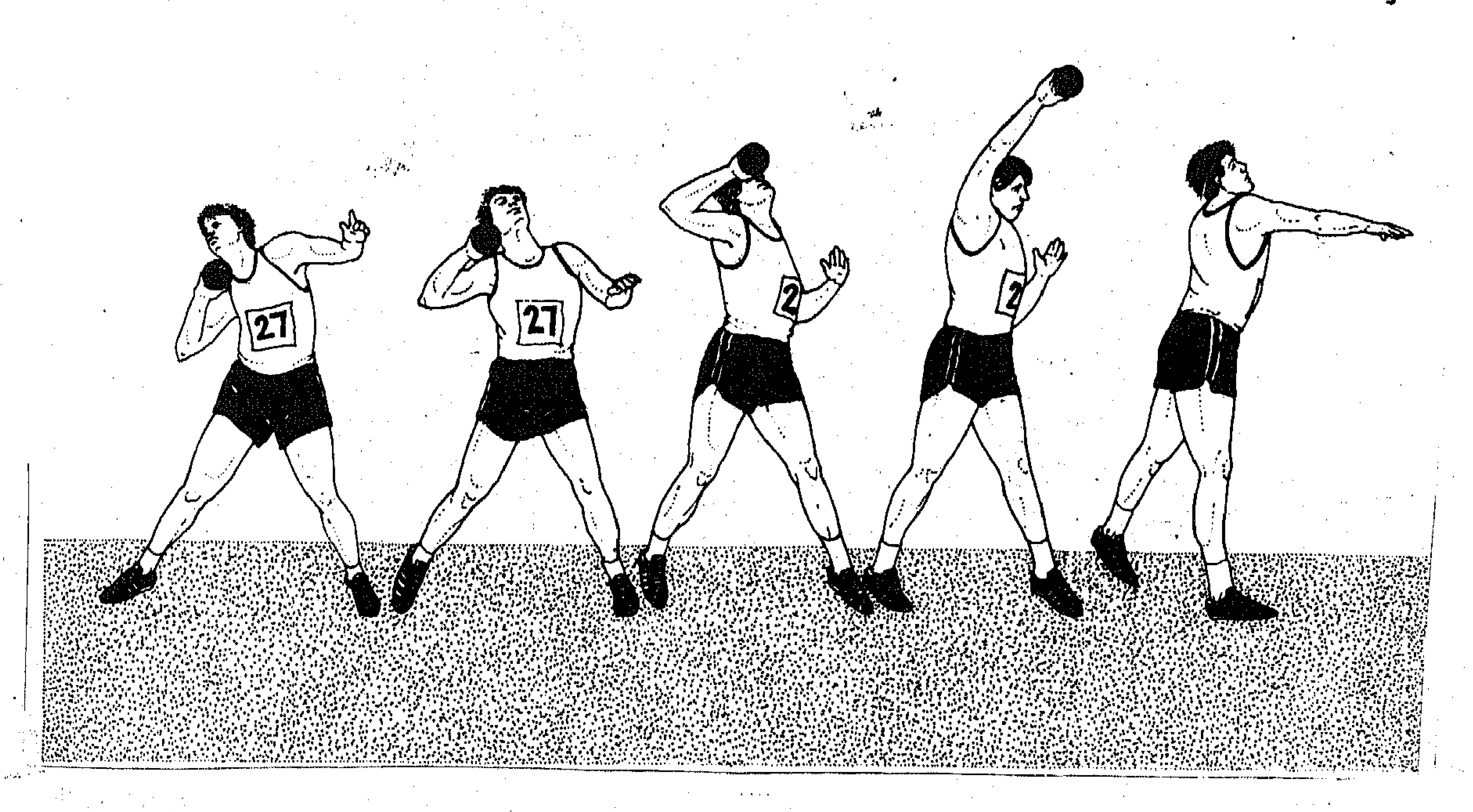
والتدريب بمطرقة ذات وزن صحيح يتمشى مع سنك هام جداً، وفى صفحة ٤٧ جدول بالأوزان الصحيحة.

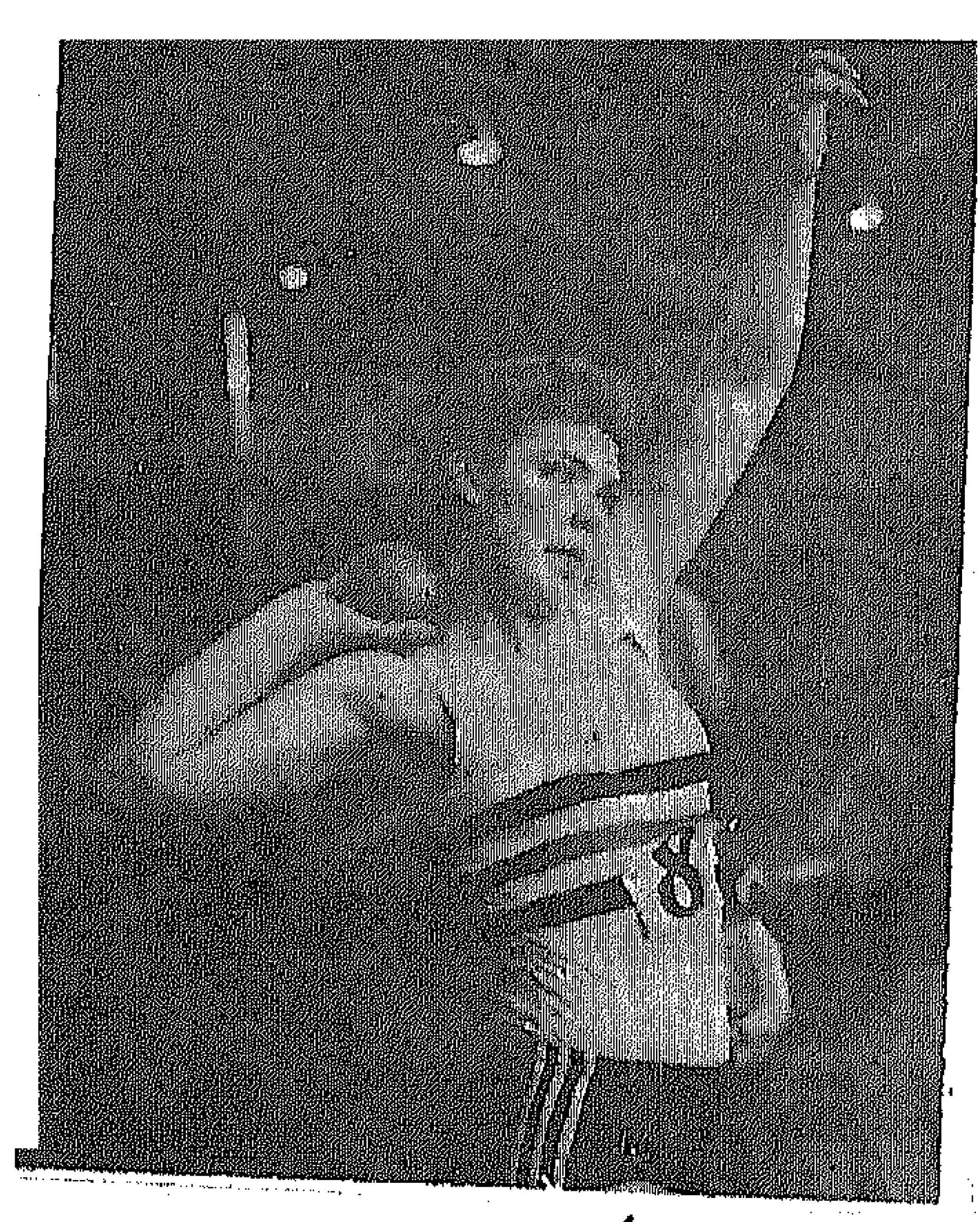


دفع الجلة

يعتقد كثير من الناس أن دفع الجلة هو ببساطة مسألة رمى كرة ثقيلة بواسطة لاعب قوى لأبعد مسافة ممكنة، هذه حقيقة فى جوهرها، ولكن هذه الصورة المعتادة للمسابقة لا تأخذ فى اعتبارها القواعد التى تتعلق بحركة الرمى ذاتها، وهذه الحركة يجب أن تأخذ شكل دفع بيد واحدة أكثر منها شكل رمى، وتبدأ حركة الدفع بإمساك الجلة بقرب ذقن اللاعب، وخلال الزحلقة أو الجرى أو الوثب أو الانتقال داخل الدائرة يجب أن تبقى الجلة تحت الذقن، كما يجب أن توضع فى يد اللاعب بشكل مريح له فلا تمسك بأطراف الأصابع، أو توضع داخل كف اللاعب، وأفضل قبضة للجلة أن توضع براحتها على جذور الأصابع، وهناك طرق كثيرة للحصول على أقصى سرعة خلال التحرك داخل الدائرة، بل يمكنك استخدام طريقة الدوران كما فى القرص، وهذه الطرق تعتبر أساليب فنية وليست بنودًا فى القانون، ويجب أن تتدرب عليها جيدًا خلال فترات التدريب، والشكل يوضح إحدى طرق الرمى الفنية للاعب يرمى بيده اليمنى.

تحرك الجلة أمامًا عاليًا





بطلة الخماسى فى أثناء
دفع الجلة.

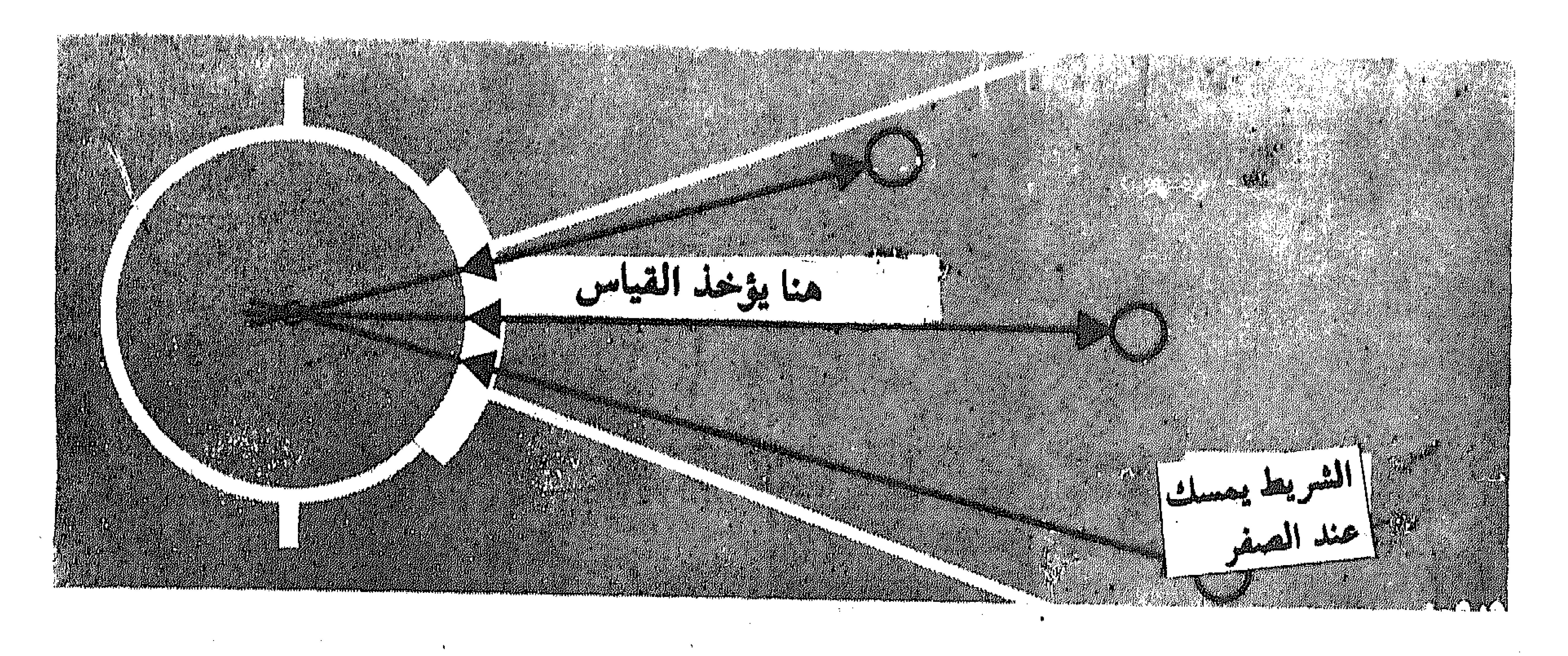
وبمجرد أن تنتهى من الزحلقة يجب أن تحرك الجلة فى الاتجاه الأمامى العلوى لحظة التخلص منها، ويمكنك أن ترى ذلك فى الشكل، وبالنسبة للاعب الناشئ فهناك صعوبة لفهم وتطبيق قاعدة الرمى، إذ يكون لديه دائمًا إغراء كبير فى رمى الجلة كما ترمى كرة، والطريقة السليمة أن تكون الأداة قبل حركة الرمى تحت الذقن، وخلف خط الكتف، وكالعادة لو أنك أجدت طريقة الرمى الفنية مبكرًا خلال التدريب، وكنت واعيًا لكل المشكلات المحتملة فلن تظهر لك أى صعوبات خلال البطولات.

وتوجد لوحة الإيقاف - كما ذكرنا سابقًا - فى مسابقة دفع الجلة فقط، ويمكن للاعب الجلة إراحة قدمه على الحافة الداخلية للوحة الإيقاف، ولكن لا يضع قدمه فوقها عند الرمى.

ولما كان غير مسموح للاعب الجلة بارتداء قفاز، لذلك فإنه من المستحسن أن تحمل معك «فوطة» أو قطعة قماش قديمة لاستخدامها فى تنظيف أو تجفيف الجلة، حتى يمكنك القبض عليها جيدًا، فالجلّة المزحلقة أو التى بها طمى يصعب السيطرة عليها، ونفس الشىء بالنسبة للقرص، إلا أن القرص لا ينغرس فى الطمى مثل الجلة.

بعد أن تنتهى من رميتك الناجحة وتخرج من دائرة الرمى بالطريقة الصحيحة، يبدأ القضاة فى قياس المسافة التى رميتها، وغالبًا ما تترك الجلة حفرة عميقة فى الأرض، ويحسب القياس من أقرب نقطة من هذه الحفرة، ويمد شريط القياس فوق لوحة الإيقاف حتى مركز دائرة الرمى، وتؤخذ القراءة حتى الحد الداخلى للوحة الإيقاف (انظر المثل فى الرسم).

وستجدون أوزان الأدوات المستخدمة فى مسابقات اللاعبين الأشبال فى الجدول صفحة ٤٧ .



قياس مسافة دفع الجلة

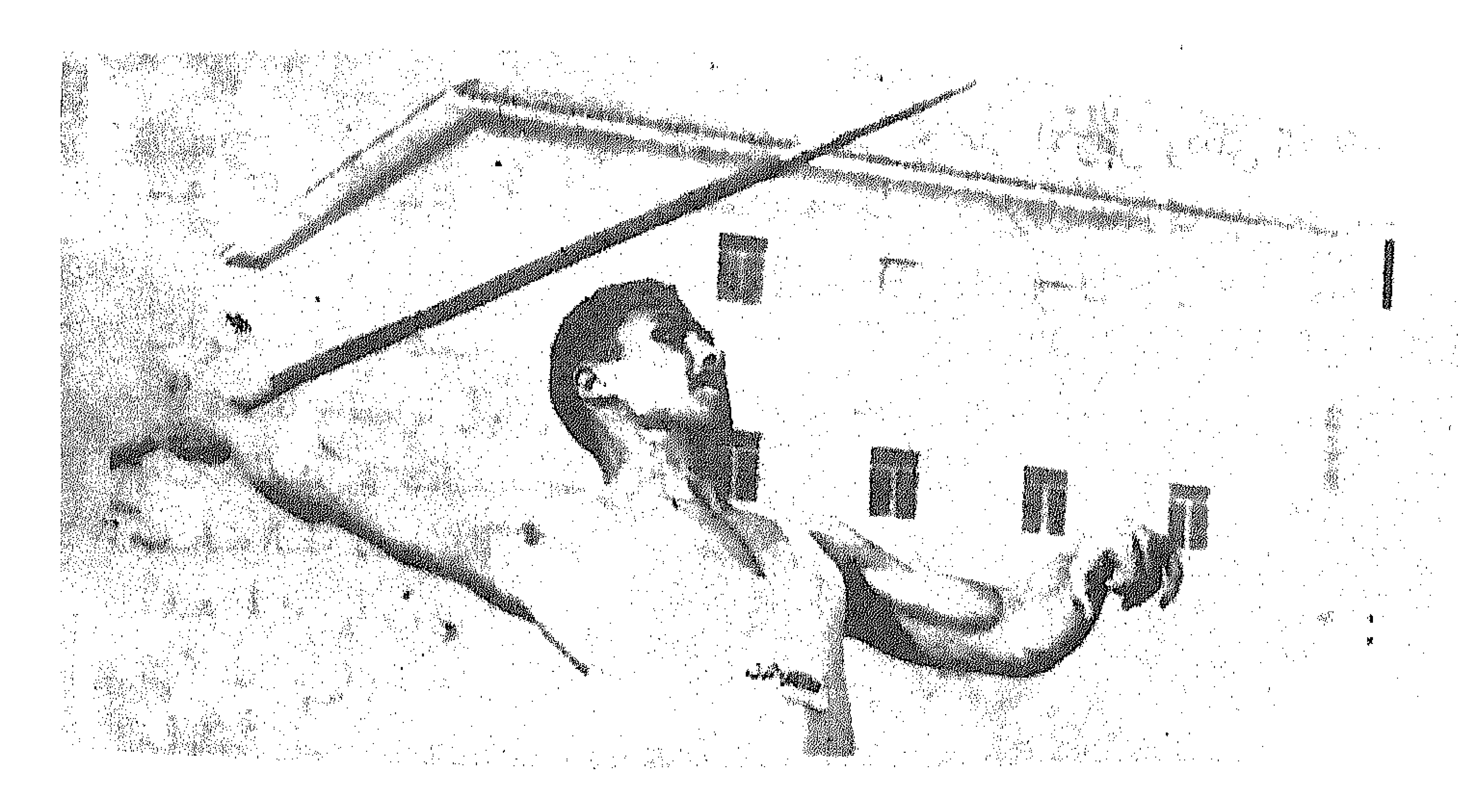
رمي الرمح

يعود رمي الرمح، كإحدى مسابقات ألعاب القوى، إلى الزمن القديم بلاشك، حيث الأرماح كانت تستعمل غالبًا فى الصيد وفى الحرب كأسلحة، وفى الألعاب كان يستعمل الرمح كشكل من أشكال التدريب على تلك الأنشطة الأكثر جدية، والهدف من رمي الرمح، كمسابقة مثلها مثل جميع مسابقات الرمى، هو محاولة تحقيق أكبر مسافة ممكنة، على شرط أن تهبط الأداة داخل المنطقة المحددة بالقواعد.

وكثير من القواعد الأساسية المطبقة فى مسابقات الرمى الأخرى تطبق هنا أيضًا.

- يمكنك أن تستعمل رمحك الخاص، ولكن يجب أن تقدمه للحكم للموافقة عليه، وبعد موافقته يكون متاحًا لأى لاعب آخر لاستعماله.
- لا يسمح بارتداء القفازات.
- لف الأصابع بشريط يكون لحماية جرح فقط.
- يمكن ارتداء حزام واق ليسند الظهر.
- إذا كسر رمحك فى أثناء مسار رمية سليمة فلا تحسب لك كإحدى محاولاتك.
- غير مسموح وضع علامات على طريق الاقتراب، ولكن يمكن وضع علامات ضبط الخطوات على جانب طريق الاقتراب.
- يحسب القياس لأقرب ٢ سم أقل من المسافة المنجزة.
- فى حالة حدوث عقدة تؤخذ أحسن ثانى محاولة (انظر صفحة ١٩).

يعتبر الأمان مرة أخرى مهما جدًا فى مسابقة الرمح، ويجب أن تحاط منطقة الرمى جيدًا بالحبال، وعلى الإداريين والرياضيين والمدربين والمتفرجين



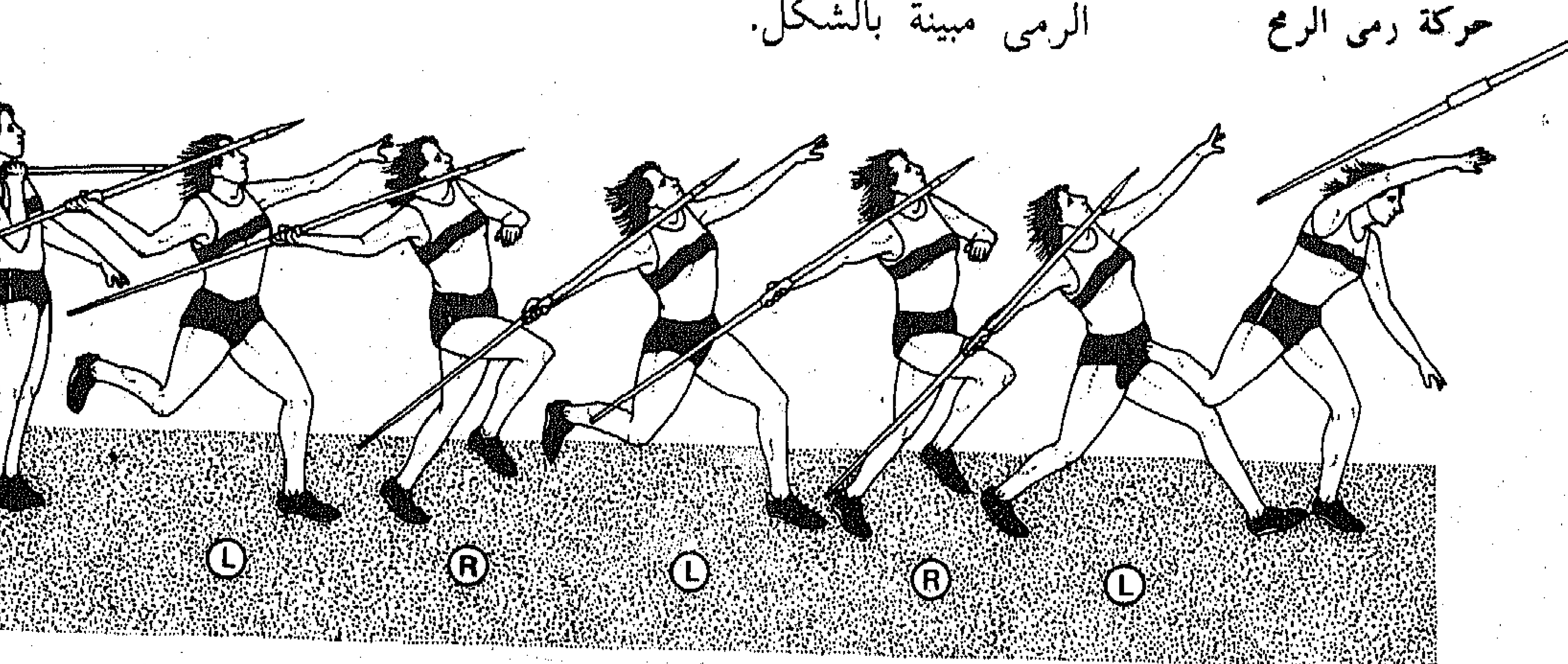
اللاعب المصرى محمد رياض يرمى الرمح

أن يكونوا مستعدين لمساعدة بعضهم البعض للتمتع فى أمان بمسابقة مثيرة، ولكن محتملة الخطورة.

ويبين الشكل الطريقة الفنية فى رمى الرمح، وإذا استخدمت الصور المتتالية فى الشكل فإنك لابد وأن تتذكر النقاط التالية:

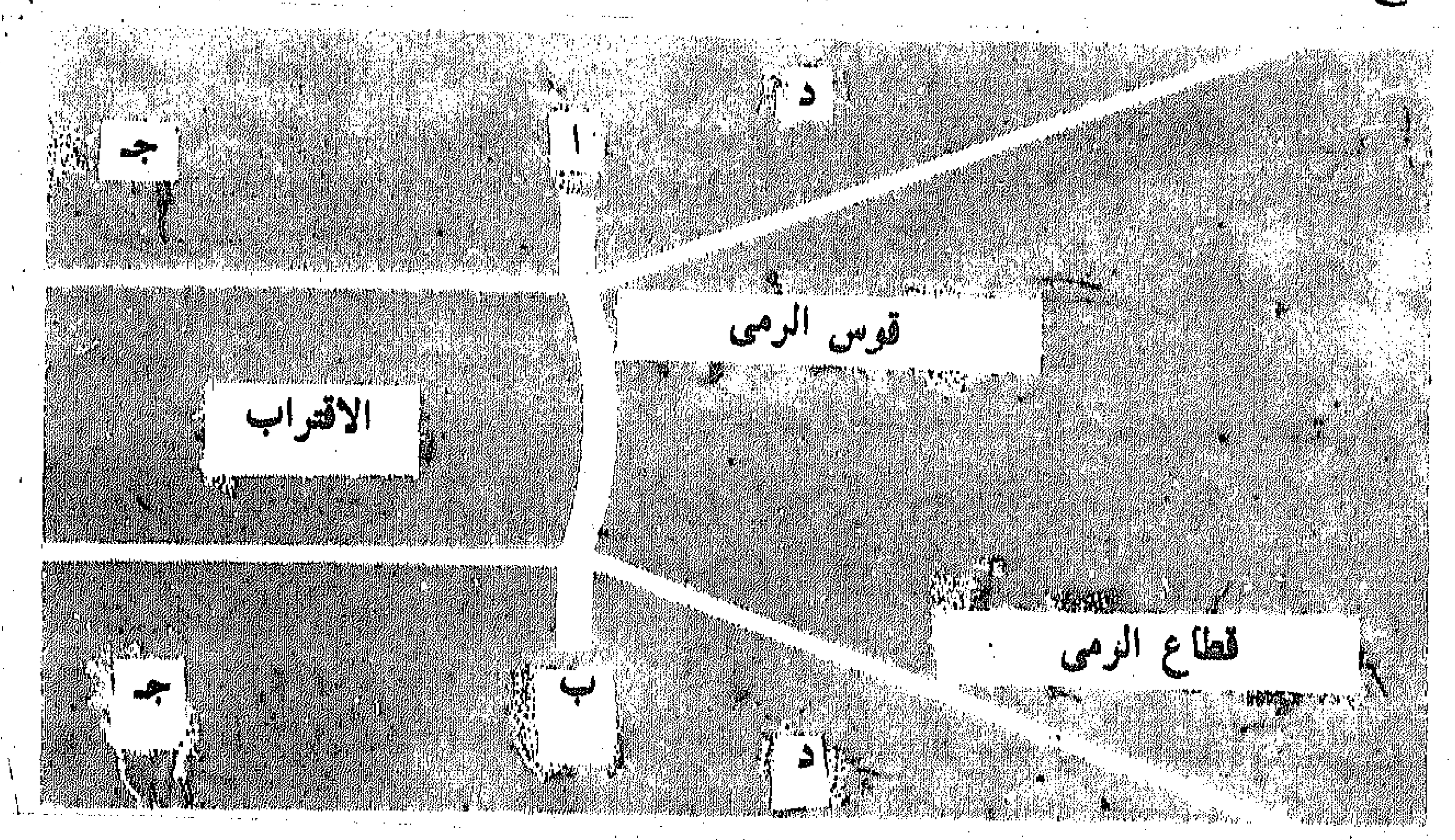
يقبض على الرمح بيد واحدة، بحيث تكون الإصبع الصغيرة من جهة مقدم الرمح، تأكد عند الاقتراب أنك تجرى داخل الخطين المتوازيين اللذين يحددان منطقة الأقتراب، ولابد أن تكون الرمية من فوق الكتف، وليست قذفًا أو إطاحة، ولمنع إدخال أى حركات رمى غير مألوفة مستقبلا، فقد أدخلت قاعدة تفى بجميع الأغراض «لا طريقة غير مألوفة فى الرمى» وهذا يعنى أن الطريقة التقليدية، وهى الاقتراب جريًا ثم رمى الرمح بالطريقة التى كان يرميه بها المحاربون ستبقى كما هى لوقت طويل قادم، ومنطقة الرمى مبينة بالشكل.

حركة رمى الرمح



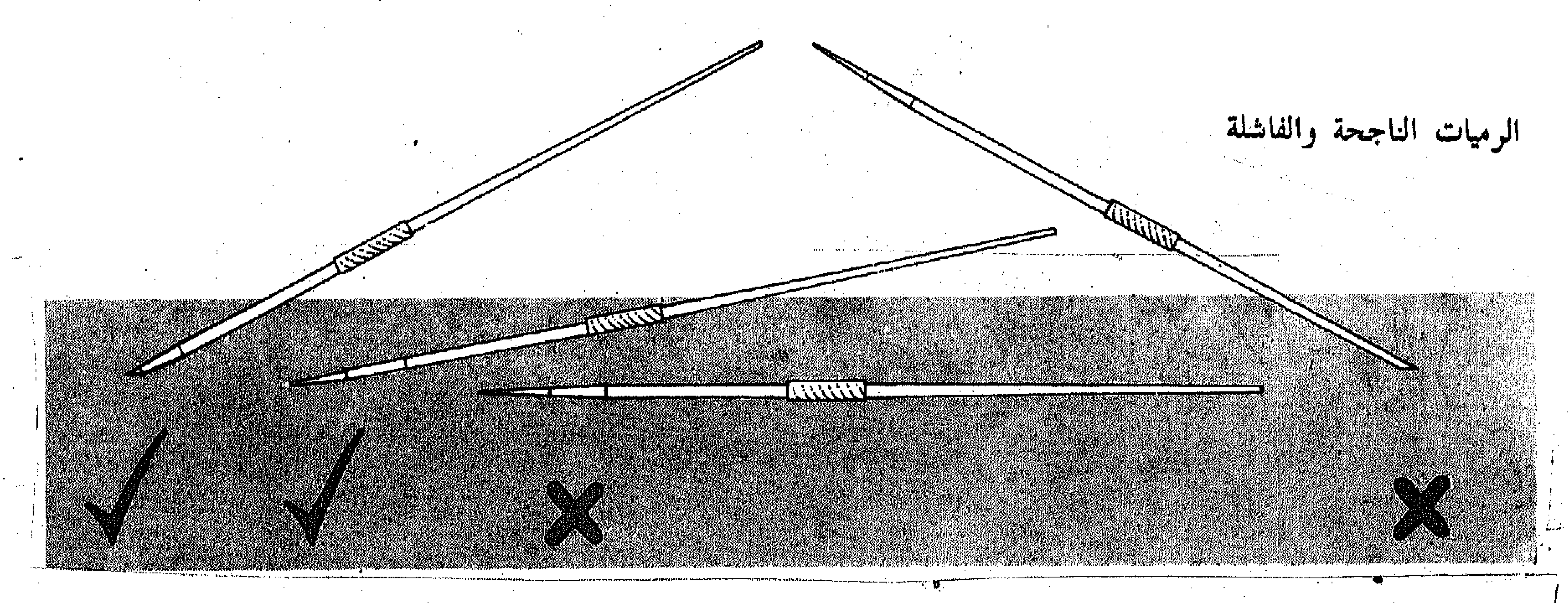
يجب عليك بعد أن رميت الرمح بالطريقة المعروفة أن تتجنب التخطية فوق خط قوس الرمى بين نقطتى (أ، ب). يجب أن تبقى خلف قوس الرمى

حتى يهبط الرمح على الأرض ويعلن الحكام أن المحاولة ناجحة أو فاشلة، وعند خروجك من طريق الجرى فإنه من المعتاد للأمان أن يخرج اللاعب الواعى إلى المنطقة (جـ)، وإذا أردت أن تذهب إلى المنطقة (د) لأى سبب فتأكد من أنك لابد وأن تسير حول نهاية خط قوس الرمى بعد نقطتى (أ، ب)، يجب دائمًا أن تتقدم إلى المنطقة (د) باحتراس شديد، وإذا لم تتبع هذه الإجراءات البسيطة فإنك ستجد أنهم اعتبروا محاولتك فاشلة.



منطقة رمى الرمح

ورغم هبوط الرمح داخل قطاع الرمى فقد يثير نوعًا من الجدل، فلكى يقيس القضاة رميتك ويسجلوها فلابد من هبوط الرمح بسنه أولاً، وليس مهمًا بعد ذلك أن يرشق فى الأرض أو أن يترك علامة، إن هبوط الرمح مسطحًا أو على ذيله أو خارج قطاع الرمى يجعل الرمية فاشلة.



الرميات الناجحة والفاشلة

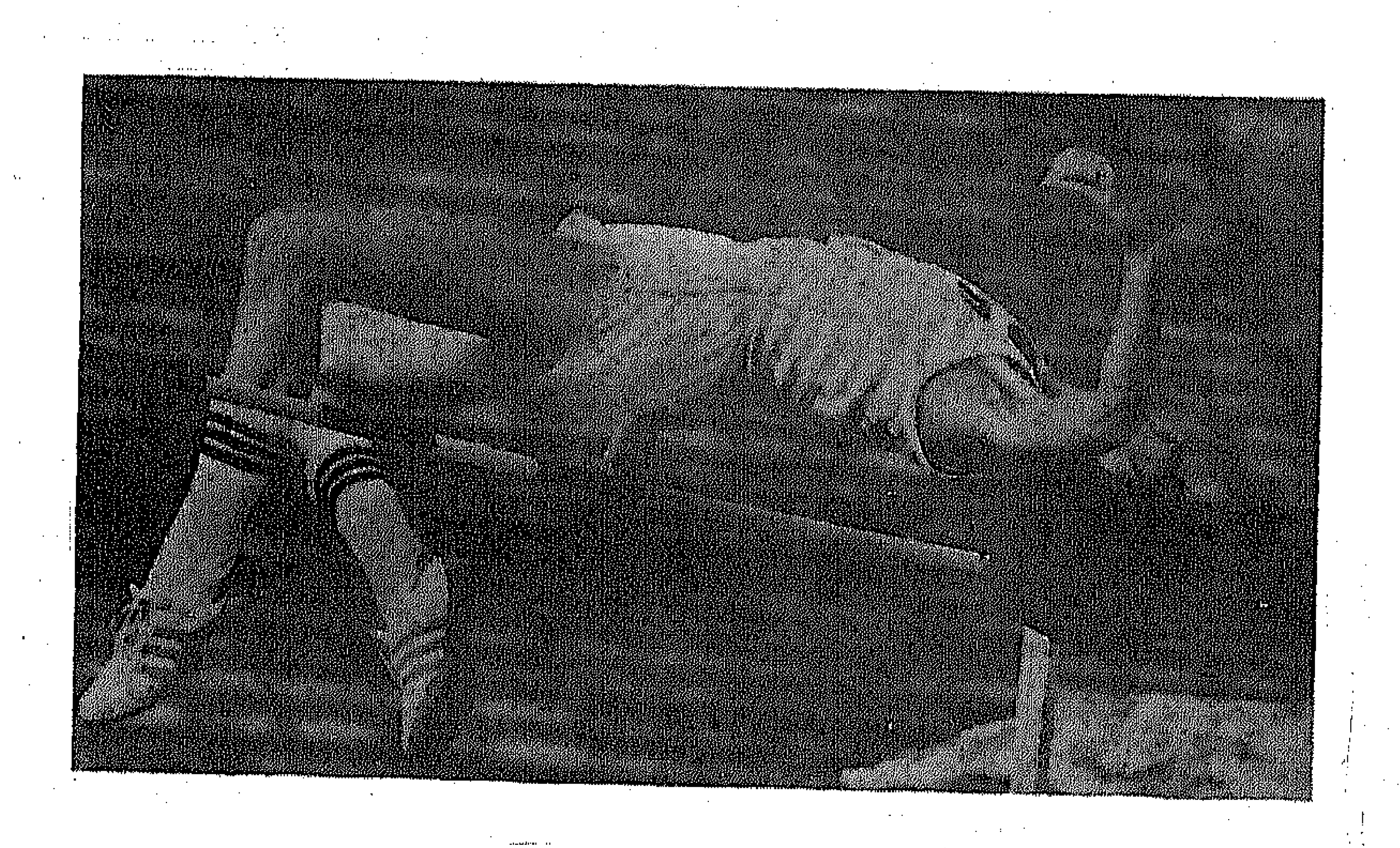
وعلى صفحة ٤٧ يمكن أن يعرف اللاعب الناشئ ثقل الرمح الخاص به.

الوثب العالي والقفز بالزانة

يمكننا أن نتكلم عن هاتين المسابقتين معًا، إذ أن كثيرًا من القواعد تنطبق عليهما.

وبمجرد وصولك لمنطقة الرمى ابدأ فى التدفئة، حدد بدقة خطوات اقترابك وحاول أداء بعض الوثبات، ويعتبر اختيار أول ارتفاع للبدء فى الوثب أولى المشكلات التى تصطدم بها، وفى المسابقات يترك للحكام اختيار أول ارتفاع للبدء به، ولكن كثيرًا ما يكون ذلك بعد مفاوضات، وأحيانًا تجد فى برنامج البطولة الارتفاع الذى سيبدأ به، وفى مثل هذه الحالات فإنه من غير المناسب أن يناقش الحكام هذا الأمر، وفى البطولات الكبيرة فإنه بالتأكيد لابد وأنك تكون قد اجتزت ارتفاعًا قبل البطولة يؤهلك للاشتراك فيها، وكتنافس فإنه يمكنك أن تبدأ وثباتك بارتفاع أقل بحوالى من ١٥–٢٠ سم من أحسن وثباتك، وتستهلك هاتان المسابقتان وقتًا طويلاً، لذلك فمن المهم مراعاة إضاعة أقل وقت ممكن.

ومن المعروف جيدًا أن ثلاث محاولات متتالية فاشلة تخرج اللاعب من المسابقة، ويمكنك أن تبدأ الوثب على ارتفاع تختاره فوق أدنى ارتفاع للبدء به، وعليك أن تستغل تقديرك الشخصى للاستفادة التامة من قدراتك، وما لم تكن تحتاج للتدفئة فلا داعى لوثب ارتفاع أنت متأكد من تخطيه بسهولة، وكذلك ترك دورة وثب مبكرة قد تكون فرصة متميزة تكتشفها عند حدوث عقدة، اصغ جيدًا لنداء اسمك، ثم أعلن بوضوح وبسرعة ما إذا كنت ستقوم بالوثب على أى ارتفاع، ومرة أخرى فإن تذكر اسم ورقم اللاعب الذى قبلك مباشرة له أهميته.

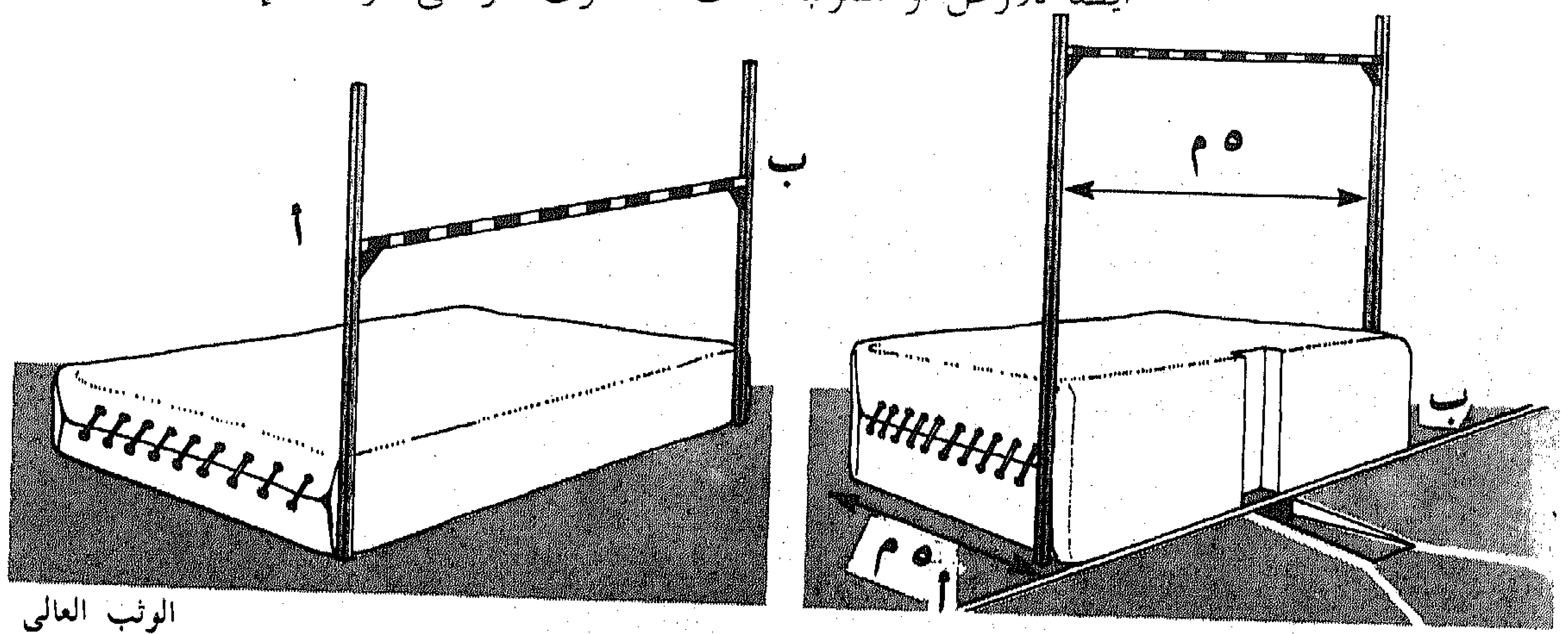


تخطى الحاجز فى الوثب العالى بطريقة فوسبرى فلوب

كيف تحسب المحاولات الفاشلة فى هاتين المسابقتين؟

إن إسقاط العارضة يعتبر محاولة فاشلة، ومع ذلك فليست كل مرة تقع فيها العارضة تعتبر محاولة فاشلة كما يبدو، فإذا هبت الريح فى يوم فإنه يترك للقضاة تقدير ما إذا كان اللاعب أو الريح هى التى تسببت فى إسقاط العارضة، وفى مثل هذه الحالات يستطيع اللاعب أن يساعد الحكم بأن يطلب منه تثبيت العارضة إذا وجدها تهتز من الريح، وهذا موقف من المواقف التى يمكن أن يساعد فيها اللاعبون والحكام بعضهم البعض فى الحالات الصعبة، وقد يصيح اللاعب عديم الخبرة أو متفرجًا «قم بسرعة عن المرتبة قبل أن تقع العارضة!»، ولكن هذا لا يؤثر على الحكم إطلاقًا، فالقاضى هو الذى يقرر بكل بساطة ما إذا كانت العارضة قد سقطت بفعل الريح، أو أن اللاعب هو المسئول، وهذا موقف خداع، ولكنه معتاد بالنسبة للاعب والحكم صاحبى الخبرة.

وكما يوضح الشكل فهناك سبب آخر لاعتبار الوثبة فى هاتين المسابقتين فاشلة، وذلك إذا اجتاز اللاعب مستوى القائمين فى الوثب العالى أو مستوى لوحة الإيقاف بصندوق الزانة فى القفز بالزانة، (وفى هذين المثالين كما يوضح الرسم فإن المستوى الذى لا يجب اجتيازه يقع بين الخط الممتد بين أ، ب). ويمكن أن يحدث لك ذلك فى أى مرحلة إذا قررت ألا تثب أو تقفز فى الثانية الأخيرة، ولكى لا تحتسب عليك محاولة فاشلة فإنه يشترط أن تقف قبل أن تجتاز مستوى القائمين، وفى القفز بالزانة لا يقتصر اجتياز المستوى على اللاعب نفسه، بل يجب عدم لمس الزانة أيضًا للأرض أو المرتبة خلف المستوى الرأسى للوحة الإيقاف.



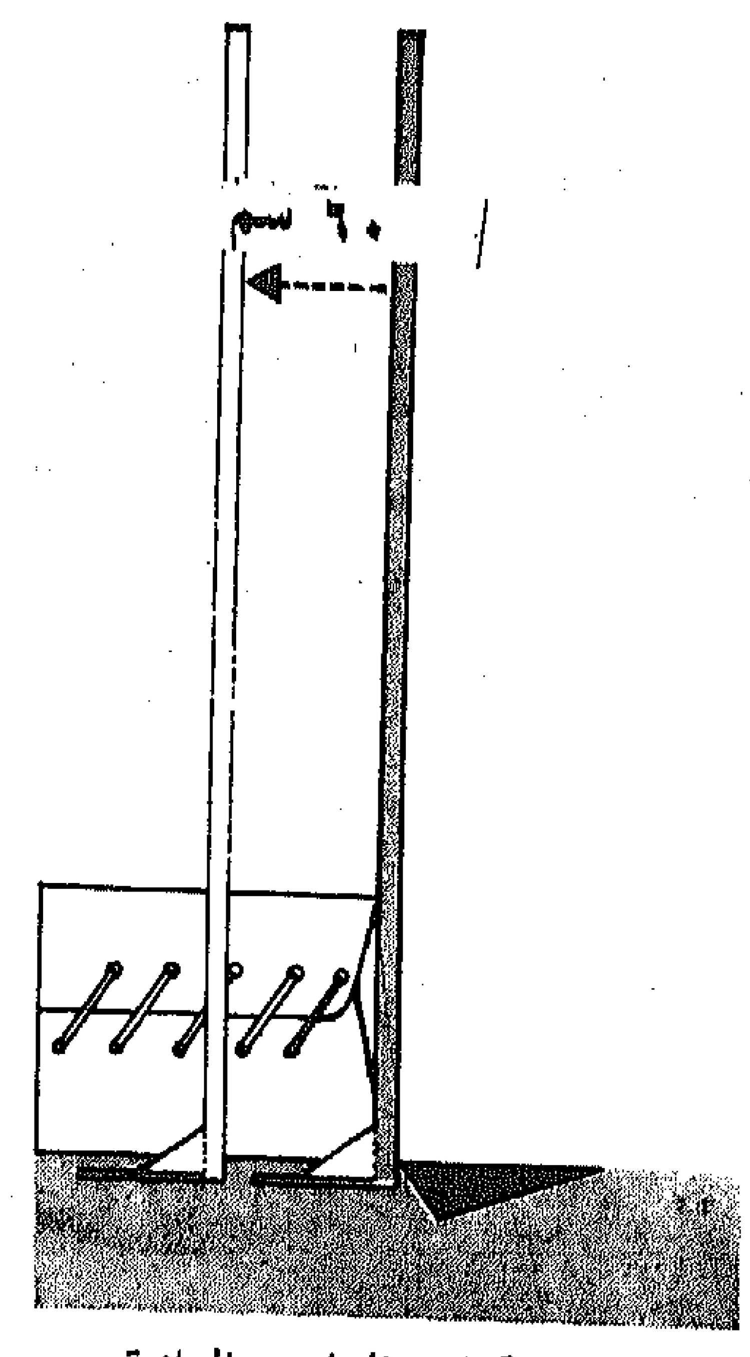
الوثب العالى

القفز بالزانة

والسبب فى استخدام مستوى لوحة الإيقاف فى القفز بالزانة، وليس مستوى القائمين، هو أنه يمكن تحريك العارضة والقائمين مسافة تصل إلى ٦٠ سم خلفًا من مستوى لوحة الإيقاف فى حالة طلب اللاعب

ذلك، ويرجع سبب اختيار مستوى لوحة الإيقاف فى القفز بالزانة وليس مستوى العارضة، إلى ثبات مستوى لوحة الإيقاف فى نفس الموضع بالنسبة لكل لاعب، فى حين يمكن تحريك القوائم.

ويجب أن يصنع الصندوق من مادة صلبة ليتغلب على استمرار التصادم بينه وبين الزانة التى توضع به بعد اقتراب اللاعب بسرعة، وهو يصنع عادة من الخشب، ويبطن بالمعدن، تأكد دائمًا قبل التدريب أن الصندوق بحالة جيدة.



تحريك قوائم الوثب بالزانة

وتعتبر المحاولة فاشلة إذا تسلق اللاعب الزانة خلال القفزة فى محاولة للحصول على ارتفاع أكبر، لذلك فإنه بمجرد أن تبدأ القفزة لا يجب أن تحرك يدك السفلى لتقبض على الزانة من مكان فوق اليد العليا، وكذلك لا يجب أن تحرك اليد العليا إلى مكان أعلى فى الزانة، وإذا حدث - لسوء الحظ - أن كسرت الزانة خلال القفزة، فإن ذلك لا يحسب عليك كمحاولة.

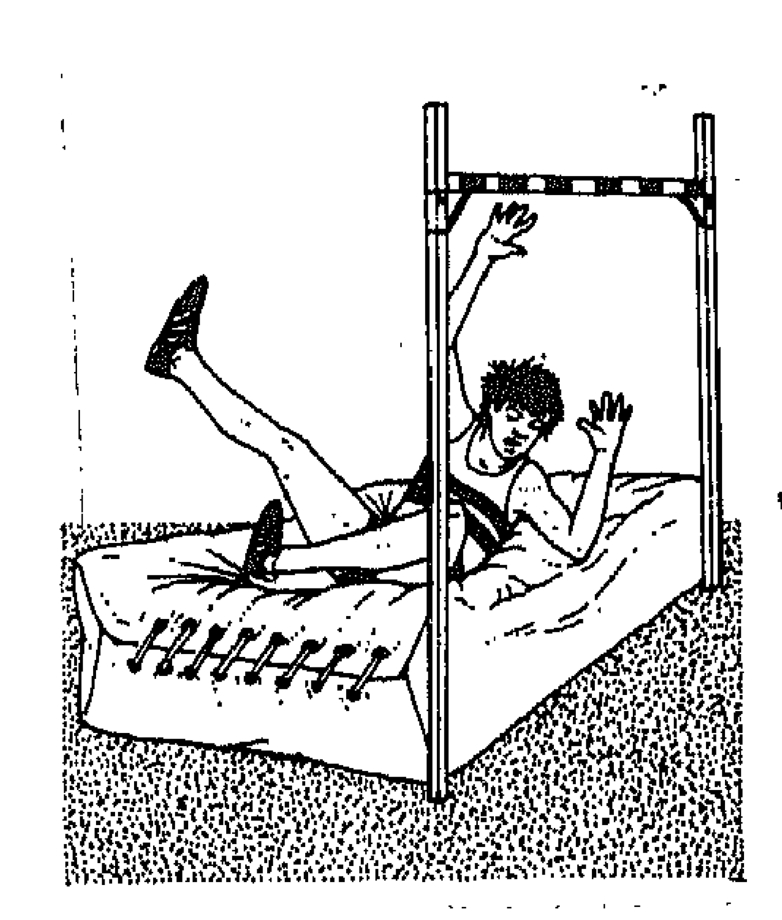
وإذا أكمل اللاعب قفزته وترك الزانة وهو فوق العارضة فلا يجب على أحد أن يلمس الزانة إلا إذا كان متأكدًا أنها ستسقط بعيدًا عن العارضة والقائمين، وإذا حاول أحد المعاونة فى منع الزانة من الوقوع على القائمين أو على العارضة فإن هذه المحاولة تعتبر فاشلة، والقرار الخاص بأن الزانة كانت ستلقى بالعارضة على الأرض متوقف تمامًا على القضاة ويجب عليك



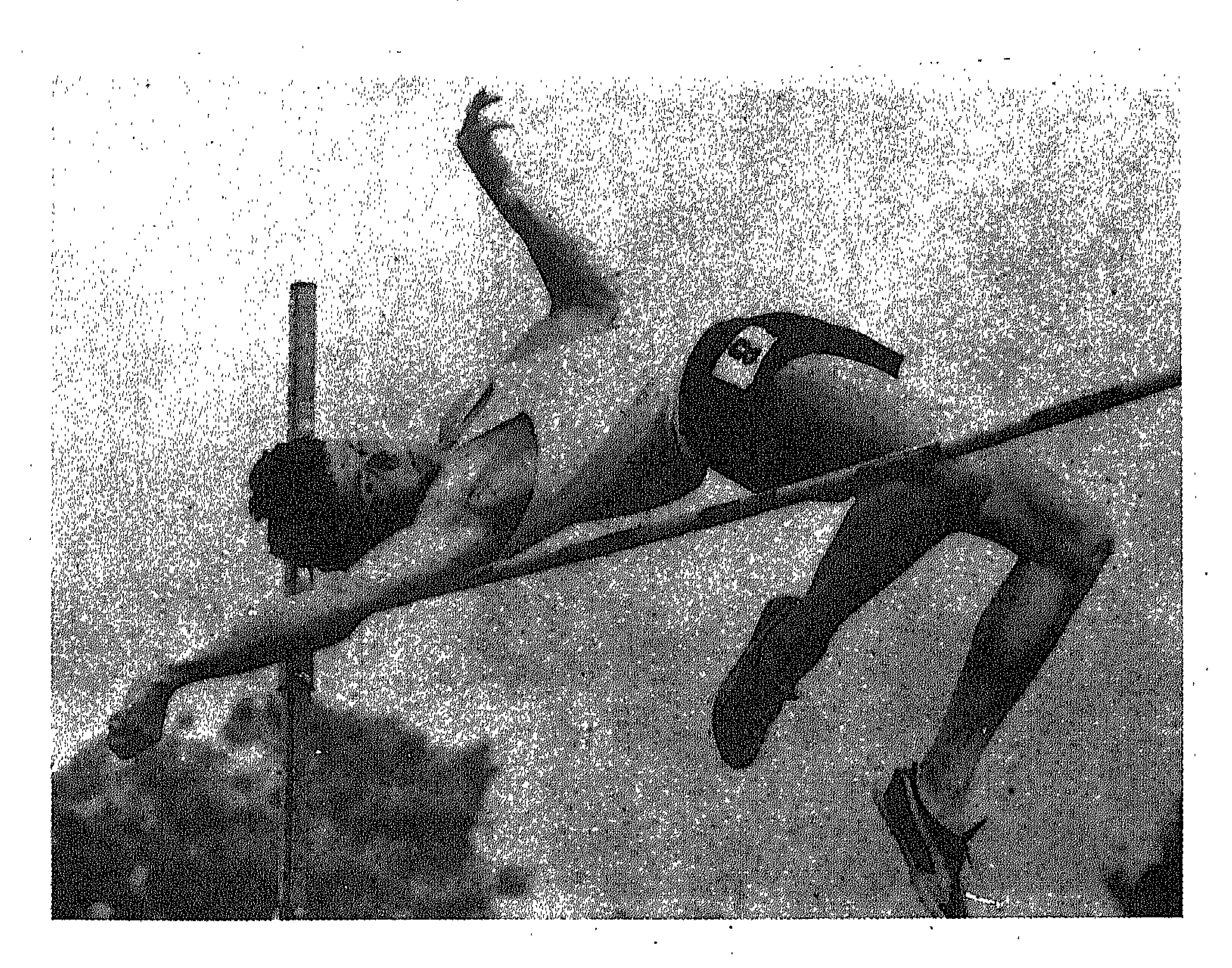
أن تأخذ حذرك تمامًا فى مثل هذا الموقف وألا تتدخل بغرض مساعدة زميل لك يقفز، فقد تفسد فرصة محاولته الجيدة فى تخطى الارتفاع، واللاعب ذو الخبرة يتأكد دائمًا من أنه دفع الزانة بعيدًا عن العارضة عند نهاية القفزة.

وقد تجد فى الوثب العالى أن بعض المتسابقين الذين يثبون بطريقة «فلوب» يلمسون منطقة الهبوط خلال مسار الوثبة، ويحدث هذا أحيانًا عندما يتقوس اللاعب ليجتاز العارضة، ومع ذلك فإن ذلك لا يعتبر محاولة فاشلة ما دام لا يستخدم المرتبة للتسلق فوق العارضة، ومع ازدياد استخدام أنواع جيدة من مراتب الهبوط، تركت المجموعات لتتدرب بمفردها، ولجأ أفرادها للتدريب على الشقلبة على المراتب، ومع أن هذه الشقلبة لا ضرر منها إلا أنها قد تؤدى إلى صعوبات عندما يعود اللاعبون لمحاولة الوثب العالى ومن يقوم بذلك تعتبر محاولته فاشلة.

ويجب ألا ينظر باستهتار لعامل الأمان بالنسبة لمسابقات الوثب العالى والقفز بالزانة، إذ لابد من توافر منطقة هبوط لينة مناسبة لكل لاعب زانة أو لاعب وثب عال بطريقة «فوسبرى». وتعلم القفز بالزانة يجب أن يتم تحت إشراف خبير، والمدرب أو المدرس ذو الخبرة فى هذه المسابقة هو أنسب شخص يعلمك القفز بأمان، لأن القفز بالزانة رغم أنه مثير بلاشك إلا أنه قد يكون خطيرًا جدًا إذا لم تتدرب عليه باحتراس معقول.



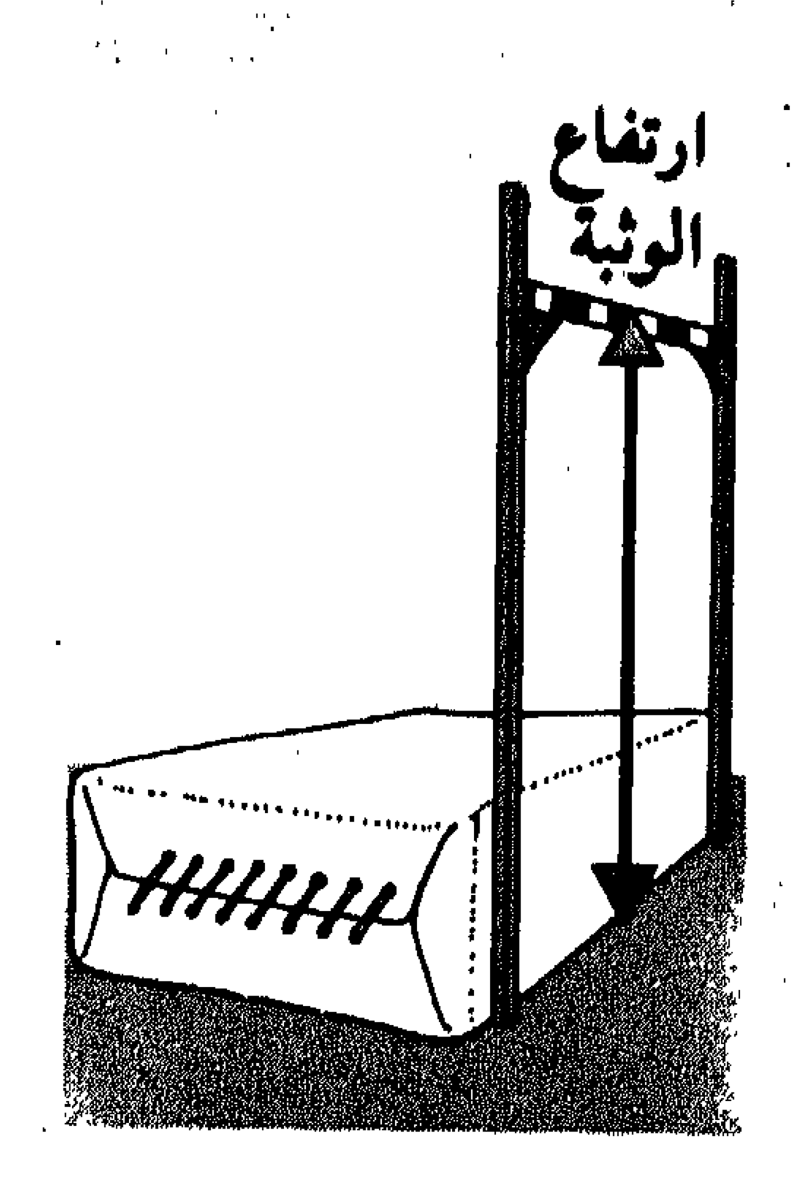
هل منطقة الهبوط آمنة ؟



ويجب أن تتطابق مناطق الهبوط اللينة لهاتين المسابقتين مع نظم الأمان الصارمة، لذلك يجب أن يكون بمناطق الهبوط ما يكفى من المراتب لمنع أى تأثير على المقعدة، وبذلك لا يكون هناك أى احتمال لأن يصطدم اللاعب بالأرض من خلال المرتبة عند هبوطه.

ويجب أن تكون منطقة الهبوط من الاتساع الكافى بحيث تمنع احتمال هبوط اللاعب خارجها تمامًا، ولحسن الحظ فكثير من المدارس والأندية لديها الآن إمكانات ممتازة مما يجعل اللاعب الناشىء لا يخاف، ومثل هذه الإمكانات تساعد اللاعب الحديث على أن يتدرب مباشرة على طريقة الأبطال بأمان.

وإذا وقع القائم فإن اللاعبين والقضاة يجب أن يتأكدوا من أن القائم يعاد إلى مكانه بالضبط كل مرة لذلك فوضع علامة مميزة كشريط لاصق على الجانب العلوى من العارضة يساعد فى ذلك، وإذا حدث أن فقدت العارضة شكلها فيجب أن تفرد أو تستبدل حتى تستمر المسابقة بعدالة، وقد يشعر اللاعب الصغير بأنه قد غش إذا استخدمت عارضة من حبال أو معدن ملتو فى المسابقة، ومرة أخرى فإن هذا مثال للتعاون المشترك بين الإداريين واللاعبين لجعل الأمور تجرى بسهولة وعدالة، ولحسن الحظ فإنه أصبح فى المتناول استخدام عوارض قوية من ألياف الزجاج، وهى وإن كانت غالية الثمن إلا أنها لا تفقد شكلها وتضمن دقة القياس.



استخدام شريط قياس لقياس الوثبة العالية

ويحسب القياس من أقرب سنتيمتر كامل تحت أدنى نقطة من قمة العارضة، وغالبًا ما تقام بطولات الوثب العالى للناشئين بقوائم بها مقياس على جانبها ويضبط هذا المقياس قبل بدء البطولة بدقة، وذلك باستعمال شريط معدنى لدقة قياس الارتفاعات، وتقاس الارتفاعات فى بعض المسابقات بعد كل ارتفاع جديد، وعند وضع العارضة بعد محاولة فاشلة، وهذا جميل نظريًا ولكن ليس عمليا دائمًا وبخاصة فى البطولات التى بها مسابقات كثيرة بعد الظهر فى نفس الوقت، ومع ذلك فإذا كان هناك شك فى أن العارضة قد انثنت أو هبطت فيجب إعادة القياس، وعند تسجيل رقم يجب إعادة قياس الارتفاع، والقياس يكون بشريط قياس كما فى الشكل، ومن الضرورى أن تتأكد أن الشريط ممسوك رأسيا على الأرض.

ويحتاج التحكيم فى هاتين المسابقتين إلى عناية، ففى أثناء سير المباراة يقوم الحكام بالتسجيل فى ورقة التسجيل كالآتى: يؤشر أمام المحاولة الناجحة بدائرة صغيرة (o)، أما المحاولة الفاشلة كما وصفناها سابقًا فيؤشر أمامها بعلامة (×) وإذا فقد لاعب الوثب العالى أو الزانة دوره فى الأداء أو دورة كاملة فيوضع أمامه شرطة (ـــ) ومع استمرار المباراة يتم حذف اللاعبين عند المراحل المختلفة واللاعب الذى يتخطى أعلى ارتفاع يحصل على المركز

الأول، ويصبح الوضع مريحًا للحكام ما دام آخر ارتفاع تخطاه كل لاعب يختلف عن اللاعب الآخر، ولكن إذا كانت هناك عقدة عند أى ارتفاع فهناك طرق محددة للتغلب على العقدة وهى كالآتى:

اللاعب الذى قام بأقل عدد من المحاولات فى الارتفاع الذى حصلت عنده العقدة له الحق فى المركز المتقدم، لذلك يستحسن عندما تقرر أن تثب ارتفاعًا أن تركز جيدًا على اجتياز هذا الارتفاع من أول محاولة.

أما إذا بقيت العقدة فيفوز بالمركز المتقدم اللاعب الذى تكون مجموع محاولاته الفاشلة خلال المسابقة كلها أقل من غيره، وهذا يجعلك تستفيد فى وضع خططك، فمعرفتك بقدراتك هى مفتاح النجاح هنا، وتمشيًا مع القاعدة التى تقول «إذا كنت فى شك فثب» يجعلك فى موقف سليم، ومع ذلك فإن قيمة عدم وثبك فى بعض الأدوار الأولى أو التخلف عن وثب بعض الارتفاعات يزيد من الضغط العصبى على اللاعبين الآخرين.

والإجراءات السابقة تكفى لحل أغلب العقد، ولكن إذا استمرت العقدة، وكانت تتعلق بالمركز الأول فلابد من إعطاء وثبة لكل اللاعبين المشتركين فى العقدة، أما إذا كانت العقدة الباقية على غير المركز الأول، فتبقى العقدة، ويعطى المتسابقون مراكزهم التى هم عليها، وتقسم النقاط لصالح فرقهم، والجدول يوضح مثالاً لمسابقة وثب عال متقاربة الأرقام، فقد تخطى اللاعبون الأربعة ارتفاع ١٥٢ سم وفشلوا فى ارتفاع ١٥٤ سم، وهنا تطبق القاعدة الخاصة بالعقدة، ولما كان براون قام بتخطى ارتفاع ١٥٢ سم من المحاولة الثانية فيعتبر الأول، حيث أن الآخرين قد اجتازوها من المحاولة الثالثة، ولكن لما كانت العقدة ما زالت قائمة بين اللاعبين الثلاثة الآخرين، لذلك يقوم القضاة بجمع عدد المحاولات الفاشلة لكل لاعب خلال المسابقة كلها بما فيها آخر ارتفاع تخطوه، ولما كان عدد المحاولات الفاشلة لماكلويد وطومسون أربعًا لكل منهما، لذلك فهما يتقاسمان المركز الثانى، ويصبح هانسن فى المركز الرابع لأن عدد محاولاته الفاشلة ست، وتطبق نفس الإجراءات عندما تكون هناك عقدة فى القفز بالزانة، بصرف النظر عن أن الارتفاعات هنا أكبر!

وثب عال تحت ١٥ سنة

	١٣٧ سم	١٤٢ سم	١٤٥ سم	١٤٧ سم	١٥٠ سم	١٥٢ سم	١٥٤ سم	عدد المحاولات الفاشلة	الترتيب
ماكلويد	---	OX	O	OX	---	OXX	XXX	٤	الثانى مكرر
طومسون	O	O	O	--X	OX	OXX	XXX	٤	الثانى مكرر
براون	O	O	--X	O	OXX	OX	XXX	٤	الأول
هانسن	O	---	---	OXX	OXX	OXX	XXX	٦	الرابع

وحاليًا لا يسمح باستعمال أى نوع من الأثقال لمساعدة لاعب الـوثب العالى، وفى الماضى كان مسموحًا باستخدام الأثقال لتعطى قوة دافعة فى الوثب، وقد كان استعمالها شائعًا فى مسابقة الوثب الطويل، ولكنها منعت أيضًا الآن، ويسمـح لك فى هاتيـن المسابقتيـن بـوضع منديـل أو أى شىء مشابه على العارضة لتستطيع رؤية العـارضة، ونظـرًا لاستعمـال العـارضات ذات الألوان الواضحة الآن فقد أصبـح المنديـل لا ضرورة لـه.

وفى القفز بالزانة يمكنك استعمال زانتك الخاصة إذا رغبت، والزانة أداة غالية الثمن يجب الحفاظ عليها جيدًا بعد القفز، ويمكن أن يستخدمها لاعب آخر غير صاحبها إذا سمح له بذلك، فإذا كنت محظوظًا بحيث تكون لديك زانتك الخاصة، فيجب أن تضع فى اعتبارك أن تكون متعقلاً جدًّا عندما تعيرها للغير، ولكى تحمى الحد الأسفل من الزانة من التلف من أثر ارتطامه المتواصل بالصندوق، فإنه يمكنك وضع طبقات من الشريط اللاصق عليـه، ويمكنك أيضًا أن تلف على الجزء العلوى من الزانة شريطًا لاصقًا، بشرط ألا يزيد ذلك على طبقتين فقط، ومسموح للاعب أن يضع على يديه مـادة لاصقـة مثـل «القلفونية» للمساعدة فى القبض على الزانة جيدًا، كما يسمح له بوضع شريط لاصق على الأصابع فقط إذا كان بها قطع أو جرح.

وأخيرًا يخول للفائز فى أى من هاتين المسابقتين أن يستمر فى الـوثب لارتفاعات أعلى، ويسجل له الارتفاع الأخير الذى اجتازه، ويمنع الإداريون أحيانًا اللاعب من تكملة الـوثب لتسجيـل رقـم شخصى لـلاعب أو رقـم للبطولة، وقد يرجع ذلك لضيق الوقت، ولا لوم على القضاة لعـدم تركهـم لك الفرصة لتحقيق أحسن ارتفـاع.



الوثب الطويل والوثبة الثلاثية

لما كانت أكثر القواعد الخاصة بهاتين المسابقتين وثيقة الصلة، فإننا سنتحدث عنهما معًا، يعتبر الوثب الطويل من المسابقات واضحة المعالم من مسابقات الميدان، وإن كان من قصر النظر اعتبار الوثب الطويل محاولة لوثب أكبر مسافة ممكنة فقط، أما الوثبة الثلاثية فهى أكثر تعقيدًا، واسمها القديم «حجلة وخطوة ووثبة» هو أدق وصف لها، وهى أيضًا محاولة لقطع أكبر مسافة باستخدام هذه الأجزاء الثلاثة من الحركة، ويحتاج اللاعب لتحقيق ذلك إلى صفات السرعة والقوة والقدرة على الوثب ومستوى عال من المقدرة الفنية.

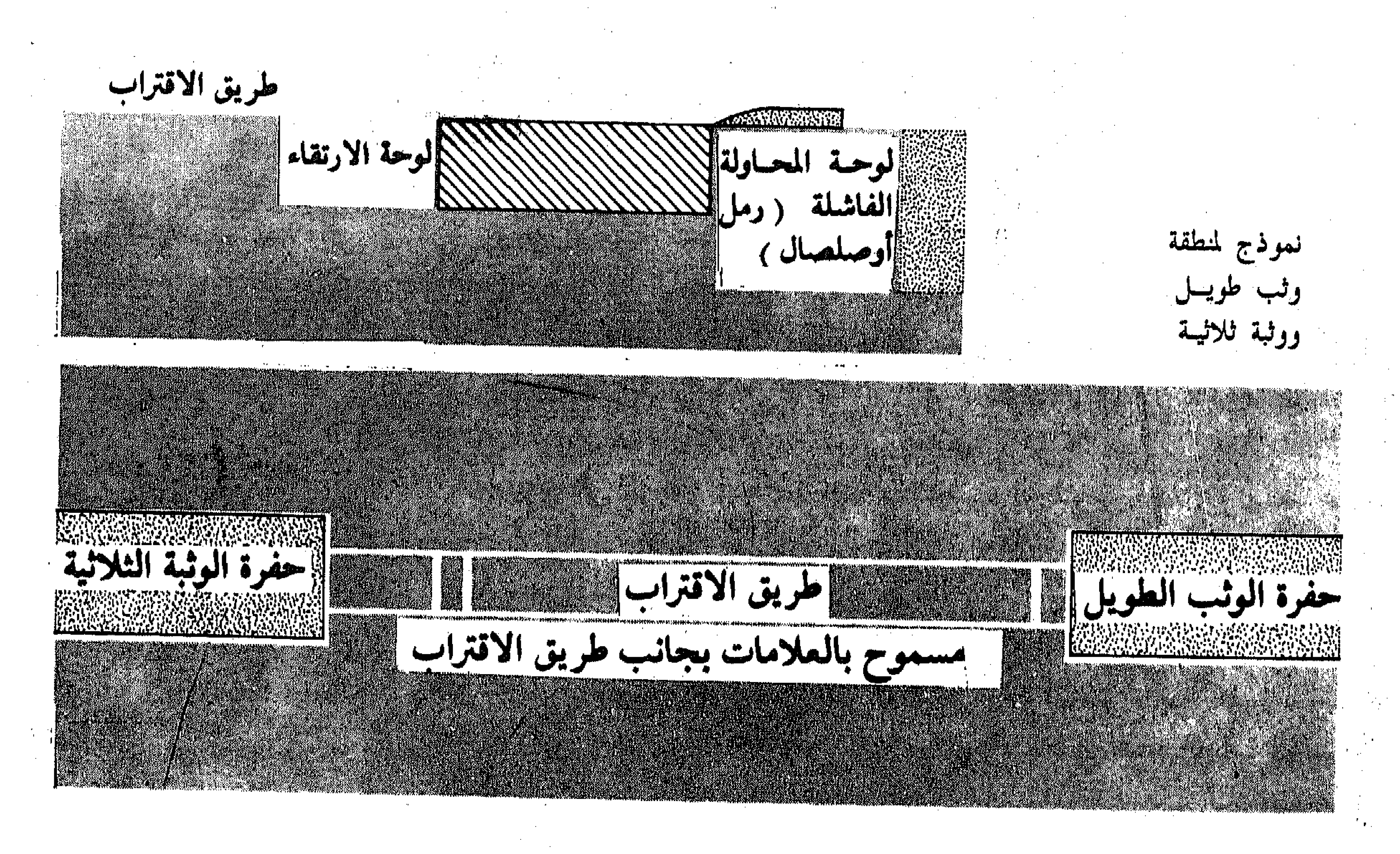
تذكر عند التدفئة تمهيدًا للاشتراك فى هاتين المسابقتين طبيعتهما، لذلك استخدم برنامجًا مناسبًا لتمرينات الاسترخاء لتجنب خطر الشد العضلى فى أثناء الأداء، ولو أنه فى كل المسابقات التى بها (قوة متفجرة) هناك احتمال خطر الإصابات العضلية إلا أن احتماله أكبر فى هاتين المسابقتين.

وتذكر عند التسخين لإحدى المسابقتين ألا تضع أى علامات على طريق الاقتراب ولكن لك الحق فى وضعها على طول جانبيه، والتدريب على الاقتراب والتمكن من خطواته مهم جدا قبل المسابقة، ومن الخطأ التركيز بقوة على قياس الخطوات فى أثناء المسابقة فقط، وقد يكون من المؤسف حقا أن يفقد اللاعب الفوز فى بطولة مهمة بسبب افتقاره للعناية التى كان يجب أن تعطى للاقتراب من قبل، وبهذا يلغى عدم دقة ضبط خطوات الاقتراب كل ما يتعلق بالسرعة والقوة والقدرة على الوثب والطريقة الفنية التى يكون اللاعب قد تدرب عليها.



مرحلة الطيران فى الهواء فى الوثب الطويل

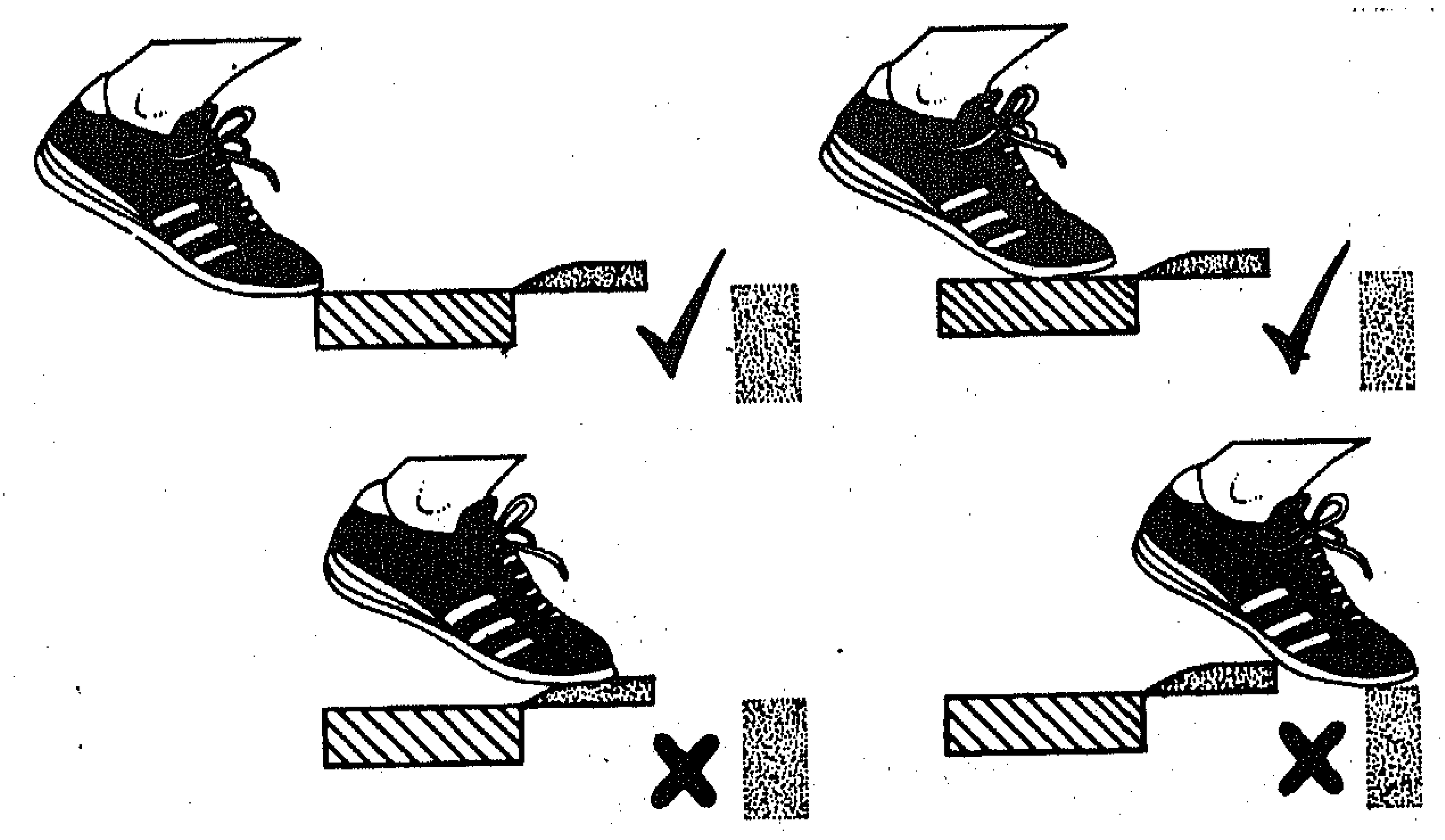
ونقطة البداية الحقيقية فى كل من هاتين المسابقتين هى لوحة الارتقاء. وهى توضع فى الوثب الطويل على مسافة لا تقل عن متر من حفرة الوثب، أما فى الوثبة الثلاثية فتوضع هذه اللوحة على بعد يحدد وفقا لقدرات اللاعبين المشتركين فى المسابقة، وفى بطولات الناشئين فى الوثبة الثلاثية التى تختلف فيها قدرات اللاعبين بشكل ملحوظ فإنه من المعتاد وضع لوحتين للارتقاء على أبعاد مختلفة ليختار الناشىء إحداهما ولا يغيرها بعد ذلك، ولا تتوقع أن تحسب لك وثبة إذا وثبت من لوحة الارتقاء الأخرى مصادفة، لهذا عليك أن تتأكد قبل بدء المسابقة من أى لوحة تستطيع أن تثب لمسافة تجعلك تهبط داخل الحفرة، إذ أن الوثبة القصيرة التى لا يهبط فيها المتسابق داخل الحفرة لا تقاس، والشكل يوضح منطقة الوثب الطويل والوثبة الثلاثية، وتوضع لوحة الارتقاء فى الأرض، بحيث تكون على مستوى الأرض ويجب أن يكون طريق الاقتراب مستويا بقدر الإمكان.



نموذج لمنطقة وثب طويل ووثبة ثلاثية

يمتد خط الارتقاء بطول الحافة الأمامية للوحة الارتقاء، ويعتبر هذا أهم خط لأنه إذا لمس لاعب الأرض أمام هذا الخط تعتبر وثبته فاشلة، حتى إذا لم يحاول الوثب فعلاً فى أثناء اقترابه أو جرى متعديًا الخط إلى الرمل، لذلك إذا أدركت خلال الاقتراب جريًا أنك ستخطىء، فيجب عليك أن تقف قبل أن تمر على خط الارتقاء حتى لا تسجل عليك محاولة فاشلة، وكثيرًا ما يستعمل لوح من الصلصال أو الرمل لمساعدة الحكام فى الكشف عما إذا كانت القدم قد تعدت حدود لوحة الارتقاء، والمحاولة الفاشلة لا تقاس، ويرفع القاضى علمًا أحمر أو ينادى «محاولة فاشلة» وتقاس المحاولة الناجحة من أقرب علامة خلفية تركها أى جزء من جسم أو أطراف اللاعب، حتى خط الارتقاء عموديا (على صفحة ٤١ شرح لمعنى «آخر علامة»).

محاولة ناجحة وفاشلة



ومن الأهمية محاولة تجنب الجلوس أو أخذ خطوة خلفية على الرمل عند الهبوط فى الحفرة، ويجب أن تحاول خلال التدريب أن تفرق بين جلوسك أو أخذك خطوة خلفية عند الهبوط وبين هبوطك بقدميك مبكرًا فى الحفرة أو بالميل بالجذع أمامًا بسرعة للهبوط، وأى من هاتين الطريقتين ينتج عنهما فقد مسافة، والوضع المثالى للهبوط هو أن تكون كأنك ستجلس على الرمل، ولكن يجب أن تتجنب الجلوس فعلاً، وتهبط على قدميك فقط، تجنب السير خلفًا فوق الرمل نحو خط الارتقاء، وإلا تحسب عليك محاولة فاشلة، وكذلك تحسب عليك محاولة فاشلة إذا لمست الأرض خارج حفرة الوثب فى نقطة أقرب إلى لوحة الارتقاء من آخر أثر تركته عند الهبوط، أما إذا اعتدت أن تسير أمامًا للخروج من حفرة الوثب فلا خوف عليك من كسر قواعد المسابقة، ومثل هذه العادة الحسنة يمكن أن تصبح روتينية إذا تكونت مبكرًا مع بداية تدريب اللاعب على المسابقة.

وتوضح الصور كيف تقاس الوثبة بدقة، ويستخدم غالبًا فى بطولات الناشئين شريط قياس ومسمار، ولا يمكن مقارنة ذلك بالأجهزة الحديثة المتقدمة والتى تراها فى التليفزيون أو فى البطولات التى يشترك فيها الأبطال الكبار.

قياس الوثبة

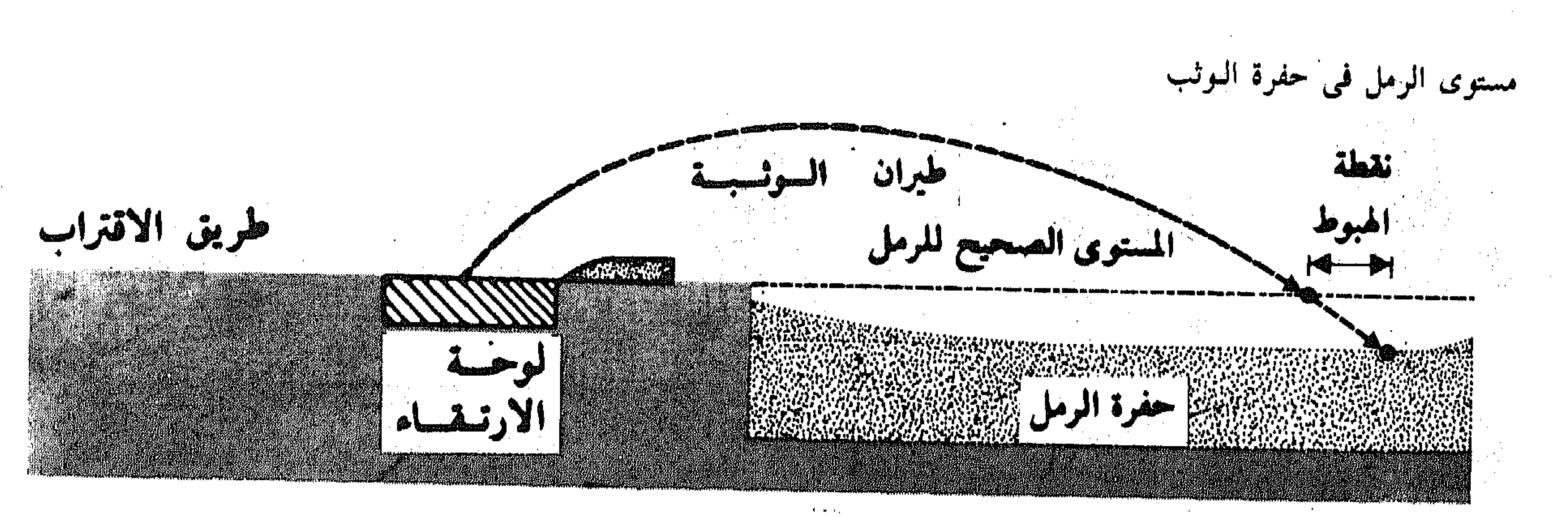
شريط القياس

اليد تلمس الرمل

الجلوس خلفا على الرمل

ويوضح الرسم أهمية التدريب والمنافسة فى حفرة مستوى الرمل فيها على نفس مستوى أرض طريق الاقتراب، لاحظ مستوى الرمل إذا كان منخفضًا فى الحفرة فقد لا يكون أداؤك بالدقة التى تظنها!

مستوى الرمل فى حفرة الوثب

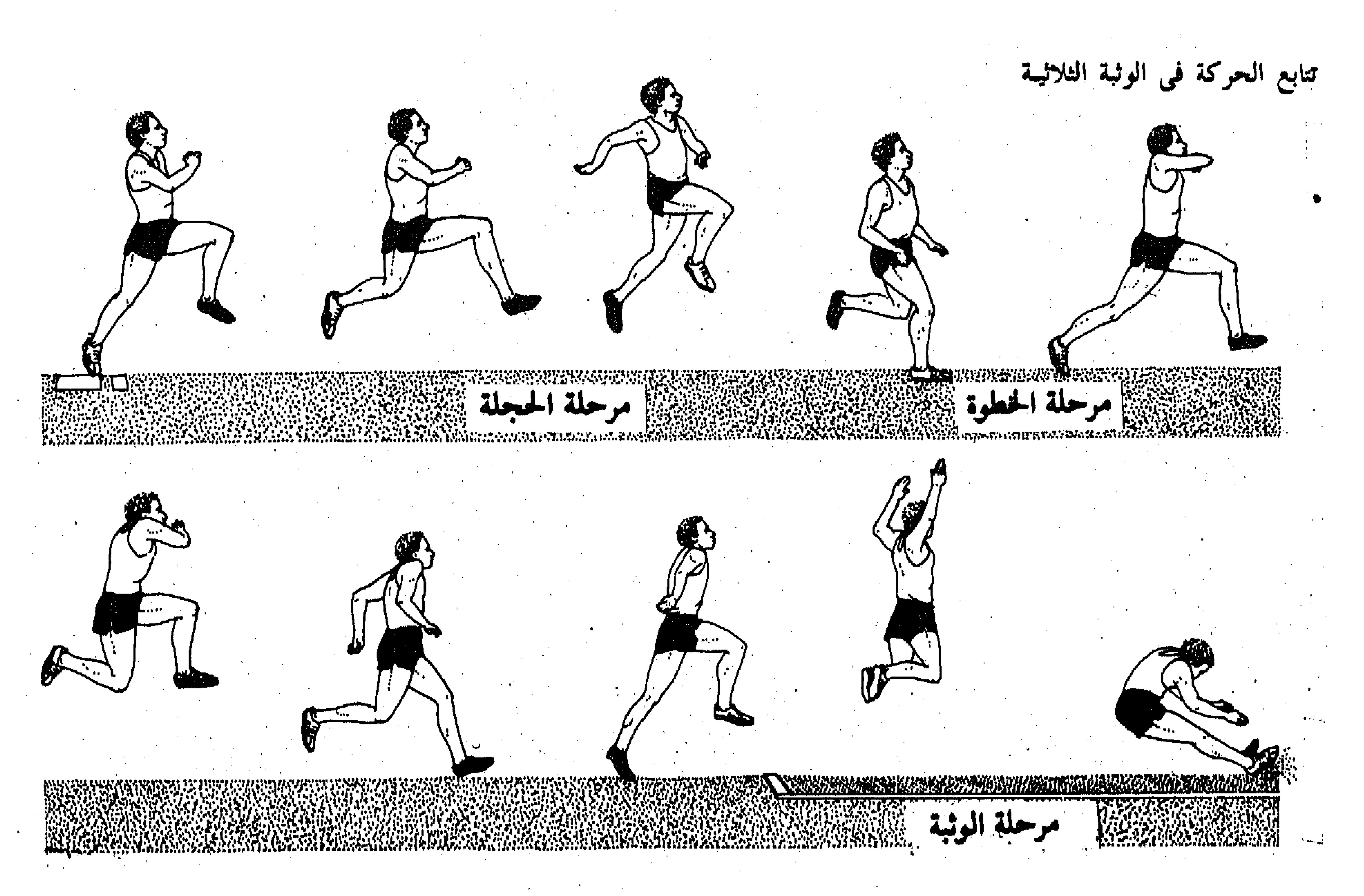


كان استخدام الأثقال فى هاتين المسابقتين مسموحًا به فى الماضى لمساعدة اللاعب، إلا أنه أصبح الآن غير قانونى، وأصبحت أيضًا غير قانونية طريقة «الشقلبة» غير المألوفة فى الهواء التى قام بأدائها لاعب أمريكى سابق، وضرب بها مسافة الرقم العالمى فى الوثب الطويل وقتئذ، لقد كانت فكرة طريفة ولكنها بعيدة تمامًا عن طريقة الوثب المعتادة لذلك أصبحت مستبعدة كطريقة ثابتة يعترف بها، وإذا فكر لاعب ناشىء ماكر أن يؤدى الوثبة الثلاثية بطريقة الشقلبة فى الهواء فإن تلك الوثبة تصبح أيضًا غير قانونية.

هناك بعض القواعد التى تطبق فقط فى الوثبة الثلاثية نظرًا لطبيعة المسابقة.

يجب أن تؤدى مراحل حجلة وخطوة ثم وثبة بطريقة صحيحة وبنفس الترتيب السليم، ويعنى ذلك أنك فى الحجلة يجب كمرحلة أولى أن تقوم بالارتقاء بقدم واحدة وأن تهبط على نفس القدم، وفى المرحلة الثانية تهبط على القدم الثانية ثم تثب بها وتهبط بالقدمين داخل حفرة الرمل كمرحلة ثالثة، وبالنسبة للاعب الذى يستخدم قدمه اليسرى للارتقاء يكون الترتيب الصحيح لقدميه كالآتى: يسار ويسار ويمين ثم الهبوط العادى كما فى الوثب الطويل، ويوضح الشكل ذلك – وأى ترتيب غير صحيح للوثبة يعتبر محاولة فاشلة.

تتابع الحركة فى الوثبة الثلاثية



والخطأ الشائع لدى المبتدئين هو أن تتدلى الرجل بحيث تلمس الأرض خلال مرحلة الخطوة، وفى هذه الحالة تحسب محاولة فاشلة، وسبب هذا الخطأ هو أن اللاعب يرتفع عاليا جدًّا فى مرحلة الحجلة، ثم لا تكون لديه القوة الكافية للتحكم فى هبوطه على نفس الرجل، وهذا قد يؤدى إلى أن ركبة اللاعب لا تتحمل ثقله فتنثنى أكثر من اللازم ويترتب على ذلك أن تكون الخطوة منخفضة جدا، ومن هنا كانت الحاجة إلى التدريب والتمرين العنيف لتنمية القوة المطلوبة لهذه المسابقة القوية ذات المتطلبات الفنية.

الاشتراك فى أول بطولة لك

تخيل أنك لاعب عديم الخبرة وتم اختيارك لتمثيل مدرستك أو ناديك لأول مرة، قد يكون ذلك الاختيار بداية لتصبح لاعبًا دوليا، أو تكون قد ضممت للفريق فى آخر لحظة رغم عدم رغبتك فى الاشتراك نهائيًّا، ومهما يكن الوضع فهناك مشكلات قد تقابلها: ما هى الأدوات التى تحتاج إليها؟ هل هناك بعض القواعد الخاصة بالمسابقة التى تحتاج لمعرفتها؟ كيف تنظم مثل هذه البطولة؟ وفوق كل هذا هل أنت قادر على أن تكافح للفوز؟

قبل يوم البطولة

نظرًا للانطباع الجيد الذى أخذ عن أدائك فى أثناء فترة التدريب وتم اختيارك للبطولة فماذا أنت فاعل الآن؟ قد تساعدك الزيادة البسيطة فى برنامجك التدريبى خلال الأيام التى تسبق المسابقة، ولكن تأكد ألا تكون هذه الزيادة أكبر مما هو مطلوب، إن التدريب لآخر لحظة غير مطلوب وبخاصة إذا كنت تدربت خلال الأشهر السابقة، وأنت لا تريد أن تصل إلى يوم المباراة وأنت مجهد، وعضلاتك مشدودة، نتيجة التدريب العنيف فى اليوم السابق.

والاستلقاء فى حوض استحمام ساخن يوم البطولة فكرة غير سليمة، إن ذلك قد يجعلك تشعر بالاسترخاء، ولكنه أيضًا يضعف من قوتك فى اللحظة التى أنت فى أشد الحاجة إليها فى أثناء المسابقة، إن الدش البارد هو الفكرة الأفضل.

وتحتاج التغذية قبل المنافسة إلى التفكير بعناية فيها، فكمية كبيرة من الأكل قرب وقت البطولة لا يساعد قطعًا على الأداء، والمشروبات الباردة والغازية التى تباع غالبا فى أثناء البطولات قد تسبب نتائج ضارة، وقليل من الماء أو عصير البرتقال هو البديل الأفضل إذا شعرت أنك بحاجة لشرب شىء.

لأدوات

إن تعبئة حقيبة الأدوات هي أحد الأعمال الأخيرة التي تؤديها قبل أن تترك منزلك، راجع بعناية حقيبتك وتأكد من أنك وضعت كل ما تحتاج إليه، وإنه لأفضل كثيرًا أن تضع في الحقيبة ملابس كثيرة من أن تجد نفسك تشعر بالبرد أو تجد نفسك في آخر لحظة بدون بعض الأدوات المهمة، تأكد مسبقًا أي نوع من أنواع سباقات المضمار ستجريها، فإذا كان المضمار من النوع الذي يصلح لكل الأجواء (الترتان) فيجب ألا يزيد طول مسمار حذاء الجرى على ٩ مليمترات، وهناك بعض الأسطح التي يجب ألا يزيد طول مسمار حذاء الجرى فيها على ٥ مليمترات أو ٦ مليمترات، ومن الأدوات المفيدة للاعب أن يكون معه علبة بها مسامير جرى من مختلف المقاسات، ومفتاح لتغيير المسامير، وإذا كان لفريقك لون فانلة خاص فتأكد من أنك ترتديه، وراجع أدواتك يومين قبل البطولة لتتأكد من أنها في حالة جيدة، والأدوات الأنيقة يمكن أن تعطى تأثيرًا إضافيا، فالفريق أو الفرد الذى يرتدى ملابس أنيقة له تأثير نفسى على المنافسين قبل بدء المنافسة.

وتحتاج البطولة الكبرى إلى ارتداء رقم خاص بك ليعرف القضاة من أنت، وأى الفرق تمثلها، وفى مسابقات ٤٠٠ متر فأقل تحتاج لأن تضع



على فانلتك رقمًا على كـل مـن صدرك وظهـرك، ولكـن لا تحتـاج فى المسابقات الأطول مـن ذلك وفى مسابقـات الميـدان إلا أن ترتـدى رقمًـا واحدًا، وتعتبر الدبابيس ذات المشبك التى تثبت بهـا الأرقـام فى الفانـلات مـن أهـم أدوات الـلاعب، وإذا طلب منك تثبيت رقمك بنفسك، فاعمـل على أن يكون واضحًا ما أمكن، حـاول اختيـار لـون داكـن لأرقـامك مـن مادة لا تسيل عند المطر، وتثبيت الرقم بأربعة دبابيس يمنعه من أن يرفرف بسبب الهواء، والرقم الواضح يساعـد الحكـام كثيـرًا وتذكـر أن الإخفـاق فى ارتـداء رقمك يجعلك مستبعـدًا، وإذا أردت أن تـؤدى محـاولاتك فى يوم بارد وأنت ترتدى بذلـة التـدريب فـلا تنسى أن تضع رقمك فوقهـا.

قواعد المسابقات

بعد أن تكون قد وضعت أدواتك معًا تأكد من كـل شىء مـرة أخـرى قبل أن تغـادر المنـزل، حـاول أن تحصل على برنامـج البطولـة بمجـرد أن تصل إلى الاستاد، وتحقق من موعد مسابقتك، وما إذا كان هناك تصفيات أو دورات فإن ذلك سيساعـدك فى وضع خطـة يـومك، ولـن يكـون هـذا العمل صعبًا، فاللاعب الناشىء محدد لـه فى اليـوم الواحـد أن يشتـرك فى ثلاث مسابقات، بالإضافة إلى سباق تتابع فقط، وهذا الأسلـوب لا يمكـن اللاعبين، حتى القادرين منهـم أن يتحملـوا أداء المسابقـات، بالإضافـة إلى أن البطولة تصبح غيـر منظمـة، وإذا نـودى عليك لـلأداء فى مسابقتيـن فى وقت واحد فالقاعدة البسيطة حينئذ هى أن مسابقة المضمـار لهـا الأولويـة على مسابقة الميدان، ويمكنك أن تساعد البطولة بأن تكون يقظًا ومتعاونًـا فى أى وقت، استمع باهتمام لأى نـداءات، وقـدم نفسك فـورًا إلى حكـام المسابقة، أو اذهب مباشرة متوجهًا إلى المكان الصحيح لمسابقة الميـدان، حيث أنها مسئولية الـلاعب نفسه أن يكـون فى مكـان المسابقـة الصحيـح وفى الوقت المحدد، فإن المسابقة لـن تنتظـر الـلاعب غيـر المستعـد للبـدء فى الـوقت المحـدد، وعمومًـا إذا استعمـل الـلاعب ذكـاءه فلـن تبـرز أى مشكلات حقيقية.

وإذا رغبت فى أن تتقـدم باحتجـاج حـول تصرف لاعب آخـر، فإنـه يمكنك أن تقـوم بـذلك بنفسك، أو تطلب مـن مـدرسك أو مـدربك أن يقوم بذلك، اتصل بحكم المضمار الذى يكون عند منصة القضاة، وانتظر حتى الانتهاء من استخراج النتيجة ثم اشرح له الحقائق بـوضوح وبساطـة، وسيقوم الحكم باتخاذ قراره، ويعتبر هذا القـرار نهائيـا.

وكلمة شكر للإداريين بعد انتهاء المسابقات ستنال بها تقديرهـم، وإذا أصبح عادة فإنها تكون عادة حسنـة مكتسبـة، وهى بالتأكيـد عـادة يؤديهـا أغلب لاعبى القمة.

جداول مواصفات المجموعة السنيـة

الجداول التالية مبنية على المعلومات المستقاة من الاتحاد البريطانى لألعاب القوى واتحاد ألعاب القوى للمدارس البريطانية مع الوضع فى الاعتبار أن السيدات لهن بعض الاختلافات البسيطة فى مواصفاتهن، تحسب المجموعات السنية على أساس العمر فى سنة المسابقة من منتصف ليلة ٣١ أغسطس / أول سبتمبر، وفى بعض المسابقات يوجد اختيار فى المواصفات يتوقف على الأجهزة المتاحة وعلى قدرات اللاعبين المشتركين.

والمواصفات لمختلف الأعمار قد تتنوع وفقًا لقواعد الدول المختلفة. لذلك فإننا ننصحك أن تراجع فى ذلك الهيئة الرسمية المسئولة.

		المسافة بالمتر	الارتفاع بالسنتيمتر	عدد الحواجز	البداية بالمتر	المسافة بين الحواجز بالمتر	النهاية بالمتر
الحواجز للأولاد							
١١-١٣ سنة		٧٠	٧٦,٠٠	٨	١١,٠٠	٧,٠٠	١٠,٠٠
	أو	٧٥	٧٦,٠٠	٨	١١,٥٠	٧,٥٠	١١,٠٠
	أو	٨٠	٧٦,٠٠	٨	١٢,٠٠	٨,٠٠	١٢,٠٠
١٣-١٥ سنة		٨٠	٨٤,٠٠	٨	١٢,٠٠	٨,٠٠	١٢,٠٠
١٥-١٧ سنة		١٠٠	٩١,٤٠	١٠	١٣,٠٠	٨,٥٠	١٠,٥٠
	أو	٤٠٠	٨٤,٠٠	١٠	٤٥,٠٠	٣٥,٠٠	٤٠,٠٠
١٧-٢٠ سنة		١١٠	٩٩,٠٠	١٠	١٣,٧٢	٩,١٤	١٤,٠٢
	أو	٤٠٠	٩١,٤٠	١٠	٤٥,٠٠	٣٥,٠٠	٤٠,٠٠
الحواجز للبنات							
١١-١٣ سنة		٧٠	٦٨,٠٠	٨	١١,٠٠	٧,٠٠	١٠,٠٠
	أو	٧٥	٦٨,٠٠	٨	١١,٥٠	٧,٥٠	١١,٠٠
١٣-١٥ سنة		٧٥	٧٦,٠٠	٨	١١,٥٠	٧,٥٠	١١,٠٠
١٥-١٧ سنة		٨٠	٧٦,٠٠	٨	١٢,٠٠	٨,٠٠	١٢,٠٠
	أو	٤٠٠	٧٦,٠٠	١٠	٤٥,٠٠	٣٥,٠٠	٤٠,٠٠
١٧-٢٠ سنة		١٠٠	٨٤,٠٠	١٠	١٣,٠٠	٨,٥٠	١٠,٥٠
	أو	٤٠٠	٧٦,٠٠	١٠	٤٥,٠٠	٣٥,٠٠	٤٠,٠٠
الموانع (أولاد فقط)							
١٥-١٧ سنة		١٥٠٠	١٣ مانع قفز		٣ حفرة ماء	(مانع مائى)	
١٧-٢٠ سنة		٢٠٠	١٨ مانع قفز		٥ حفرة ماء		

مسابقات الميدان: وزن الأدوات بالكيلو جرام

الجلة			أولاد	بنات	المطرقة	أولاد فقط
١١–١٣ سنة	أو		٢,٧٢ كجم ٣,٢٥ كجم	٢,٧٢ كجم	١١–١٣ سنة	لا ينصح بلعب المطرقة فى هذه السن
١٣–١٥ سنة			٤,٠٠ كجم	٣,٢٥ كجم	١٣–١٥ سنة	٤,٠٠ كجم
١٥–١٧ سنة			٥,٠٠ كجم	٤,٠٠ كجم	١٥–١٧ سنة	٥,٠٠ كجم
١٧–٢٠ سنة			٦,٢٥ كجم	٤,٠٠ كجم	١٧–٢٠ سنة	٦,٢٥ كجم

القرص		أولاد	بنات	الرمح	أولاد	بنات
١١–١٣ سنة	أو	٠,٧٥ كجم ١,٠٠ كجم	٠,٧٥ كجم	١١–١٣ سنة	٤٠٠ جم	٤٠٠ جم
١٣–١٥ سنة		١,٢٥ كجم	١,٠٠ كجم	١٣–١٥ سنة	٦٠٠ جم	٦٠٠ جم
١٥–١٧ سنة		١,٥٠ كجم	١,٠٠ كجم	١٥–١٧ سنة	٧٠٠ جم	٦٠٠ جم
١٧–٢٠ سنة		١,٧٥ كجم	١,٠٠ كجم	١٧–٢٠ سنة	٨٠٠ جم	٦٠٠ جم

اختبر معلوماتك

إجابة الأسئلة توجد فى الصفحة الأخيرة

(١) أحرز لاعب أمريكى فى أوليمبياد ١٩٣٦ فى برلين رقمًا قياسيا بإحرازه أربع ميداليات ذهبية. من هو؟

(٢) اذكر اسم اللاعب الإنجليزى الذى كان أول عداء يجرى الميل فى أقل من ٤ دقائق عام ١٩٥٤؟

(٣) إذا كنت تجرى على مضمار من الذى يصلح لجميع الأجواء (ترتان)، فما طول مسامير حذاء الجرى المسموح به؟

(٤) ما هى مسابقات المضمار التى تحتاج فيها أن ترتدى رقمين؟

(٥) إذا نودى عليك للاشتراك فى مسابقة للمضمار، وفى نفس الوقت فى مسابقة للميدان، فأيهما تأخذ الأولوية؟

(٦) ما مقدار المسافة بين خط البداية وخط التجمع فى مسابقات المضمار؟

(٧) فى أى أنواع السباقات لا يعطى أمر «استعد» عند بداية السباق؟

(٨) أى أنواع السباقات تجرى عادة فى حارات؟

(٩) أى جزء من الجسم يجب أن يصل إلى خط النهاية حتى تعتبر أنك أكملت السباق؟

(١٠) ما مقدار سرعة الريح المسموح بها حتى تسجل رقمًا؟

(١١) هناك طريقتان أساسيتان تجعلانك مستبعدًا من سباق الحواجز، ما هما؟

(١٢) فى تتابع ٤ × ١٠٠ م ما طول منطقة التسليم التى يجب أن يتم داخلها تسليم وتسلم العصا؟

(١٣) تعتبرا لعلامات لضابطة للاقتراب فى مسابقاتا لقفز بالزانة والوثب لطويل والوثبة الثلاثية مهمة جدًا، أين يمكن وضع هذه العلامات؟

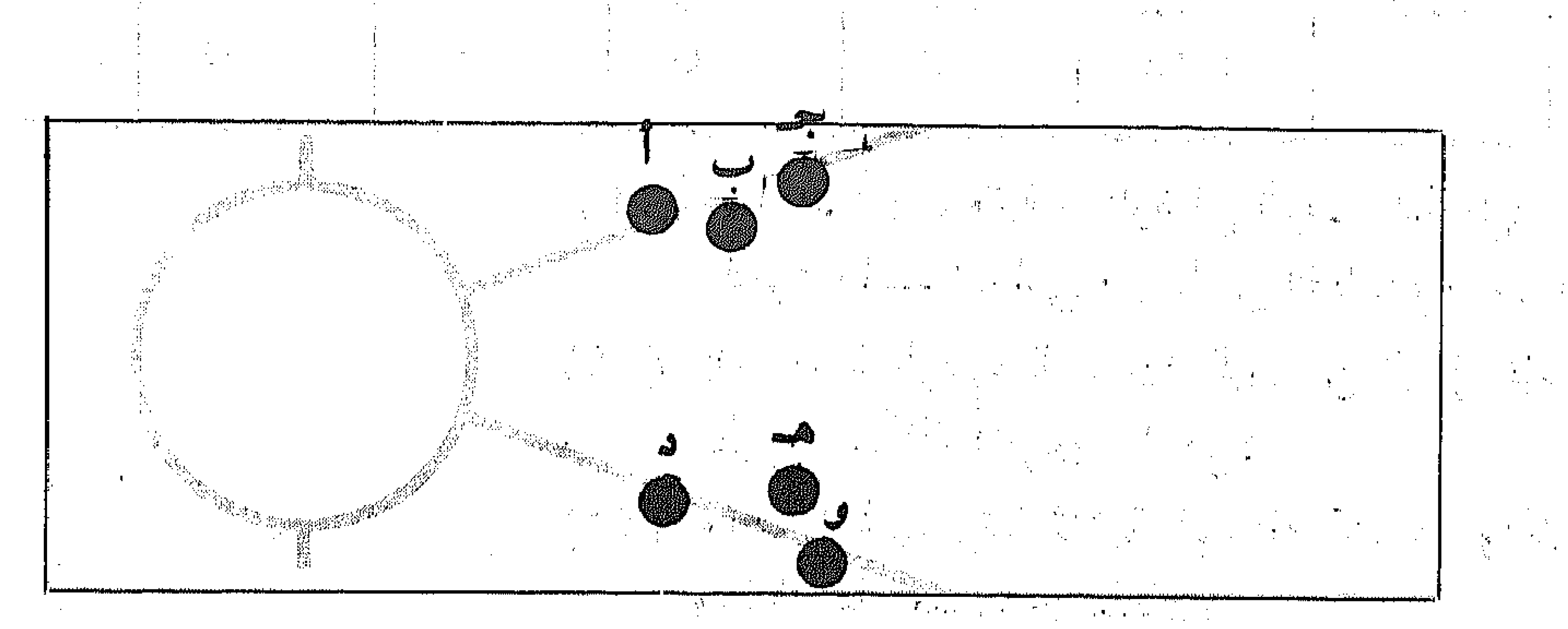
(١٤) إذا عينت قاضيًا فى مسابقة رمى قرص، حدد النتيجة الصحيحة وفقًا للجدول التالى:

	أول محاولة	ثانى محاولة	ثالث محاولة	أحسن محاولة	المركز
أ	٢٦,٥٤	٢٦,٤٨	٢١,٧٨	٢٦,٥٤	؟ . . .
ب	٢٥,٩٨	٢٦,٥٤	فاشلة	٢٦,٥٤	؟ . . .
جـ	٢١,٠٠	٢٥,٥٠	٢٦,٥٢	٢٦,٥٢	؟ . . .
د	٢٥,٥٠	٢٥,٩٨	٢٦,٥٤	٢٦,٥٤	؟ . . .

(١٥) ما هو عرض قطاع الرمى فى مسابقات القرص والمطرقة والجلة (زاوية قطاع الرمى)؟

(١٦) ما هى إحدى المسابقات الثلاث السابقة التى دائرتها أكبر (٢٫٥٠ متر) من المسابقتين الأخريين اللتين تشتركان فى نفس قطر الدائرة (٢,١٣٥)؟

(١٧) فى مسابقات دفع الجلة ما هى الرميات الصحيحة والفاشلة كما فى الشكل التالى؟

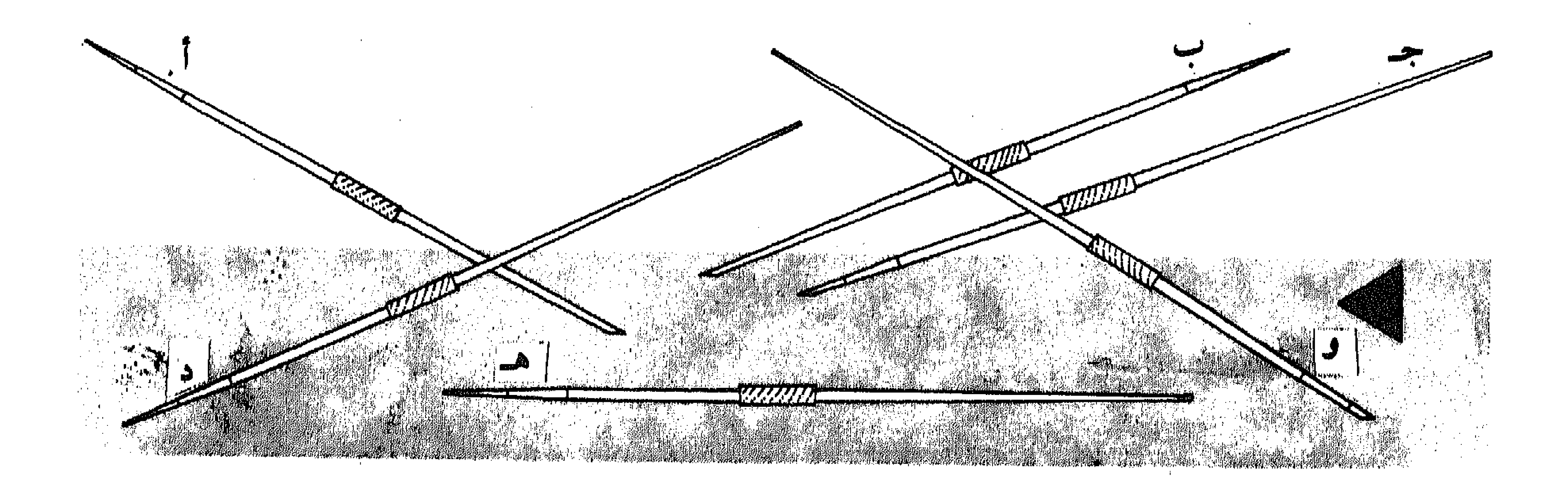


(١٨) ما هى القاعدة التى تتعلق بوضع الجلة بالنسبة للذقن فى مسابقة دفع الجلة؟

(١٩) فى مسابقة رمى الرمح بقيت لسنين عديدة حتى الآن حركة رمى الرمح كما هى وفقًا للقواعد التى تتطلب طريقة معينة للرمى.. وهى . . . . ؟

(٢٠) أى من هذه الرميات تحسب صحيحة من مسابقة الرمح؟

اتجاه الرميات



(٢١) يسمح للاعب الزانة أن يحرك قوائم الوثب أمامًا وخلفًا لمسافة لا تزيد على....؟

(٢٢) كانت نتيجة تسجيل المحاولات فى القفز بالزانة كما فى الجدول التالى ما هى نتيجة المسابقة؟

	٣,٥٠	٣,٦٥	٣,٨٠	٣,٩٠	٣,٩٥	٤,٠٠	أحسن ارتفاع	المركز
أ	OXX	O	O	OXX	XXX		٣,٩٠	؟ . . . .
ب	– –	O	O	OXX	OX	XXX	٣,٩٥	؟ . . .
جـ	O	– –	O	OX	OX	XXX	٣,٩٥	؟ . . .
د	O	O	O	O	XXX		٣,٩٠	؟ . . .

(٢٣) بعد أن أديت وثبة ممتازة فى الوثب الطويل، مشيت خلفًا داخل الحفرة لتعرف المسافة التى وثبتها من القضاة، ما هو الخطأ فى ذلك؟

(٢٤) إن حفرة الوثب التى بها قليل من الرمل ليست خطرة فقط، ولكنها تطرح مشكلة أخرى ما هى؟

(٢٥) وثب لاعب وثبة ثلاثية لمسافة كبيرة، ولكن بطريقة خطرة، حجلة ووثبة، هل مسموح بذلك؟

الإجابات

(١) جيسى أوينز.
(٢) روجر بانيستر.
(٣) لا تزيد على ٩ مليمترات.
(٤) المسابقات من ٤٠٠ فأقل.
(٥) مسابقات المضمار.
(٦) ٣ أمتار.
(٧) السباقات أكثر من ٤٠٠ متر.
(٨) طلبة المدارس والناشئين: سباقات ٤٠٠ متر فأقل. الكبار: أول منحنى في سباق ٨٠٠ متر.
(٩) الجذع.
(١٠) لا تزيد على ٢ متر فى الثانية.
(١١) [أ] تعمد إسقاط الحاجز بالقدم، [ب] تدلية الرجل حول الحاجز من الخارج.
(١٢) ٢٠ مترًا.
(١٣) على طول جانب طريق الاقتراب.
(١٤) أ ، د ، ب ، جـ.
(١٥) زاوية ٤٠° .
(١٦) القرص.
(١٧) صحيحة: ب، جـ، هـ فاشلة أ، د، و.
(١٨) يجب أن تحمل الجلة تحت الذقن طوال حركة الرمى داخل الدائرة.
(١٩) «لا طريقة غير مألوفة».
(٢٠) جـ ، د ثم و.
(٢١) ٦٠ سنتيمترا.
(٢٢) جـ ، ب ، د ، أ.
(٢٣) تحسب محاولة فاشلة.
(٢٤) قد تسجل رقمًا لمسافة خاطئة.
(٢٥) لا – (خطأ).

رقم الإيداع	١٩٩٣ / ٤٩٧٦
الترقيم الدولى	ISBN 977 – 02 – 4099 – 0

١ / ٩٢ / ٣٥

طبع بمطابع دار المعارف (ج.م.ع.)

الألعاب الرياضية

تمثل الرياضة فى عصرنا الحديث اهتمامًا كبيرًا لدى الشباب والأطفال.. وتعمل على تأكيد شخصيتهم.. وبناء عقولهم وأجسامهم.

وهذه المجموعة تحاول أن تسهم بنصيبها فى بناء شخصية الشباب العربى الواعد.

اقرأ فيها:

١ - التنس
٢ - كرة السلة
٣ - ألعاب القوى
٤ - الهوكى
٥ - كرة القدم

٢١٤٣٢٠

دار المعارف